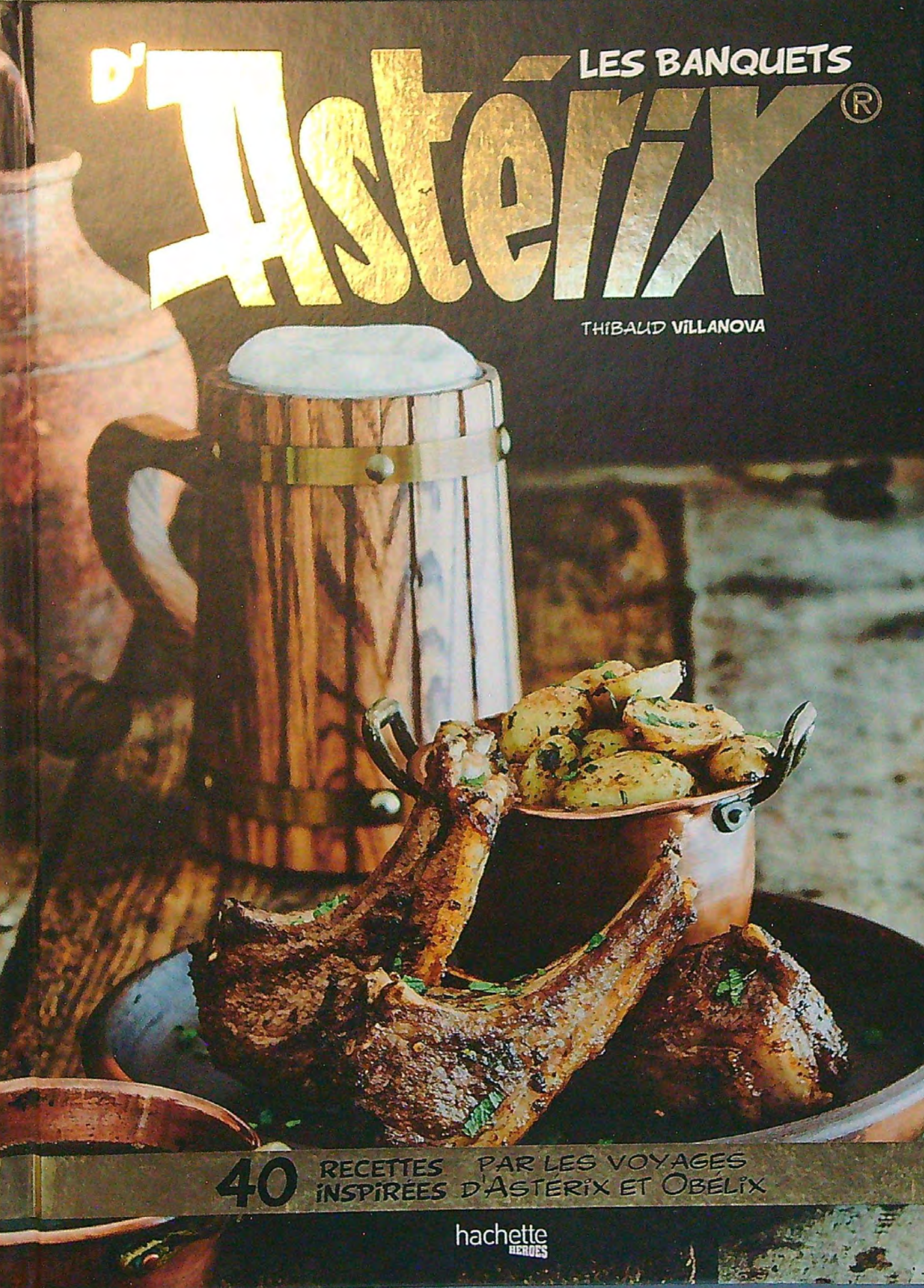
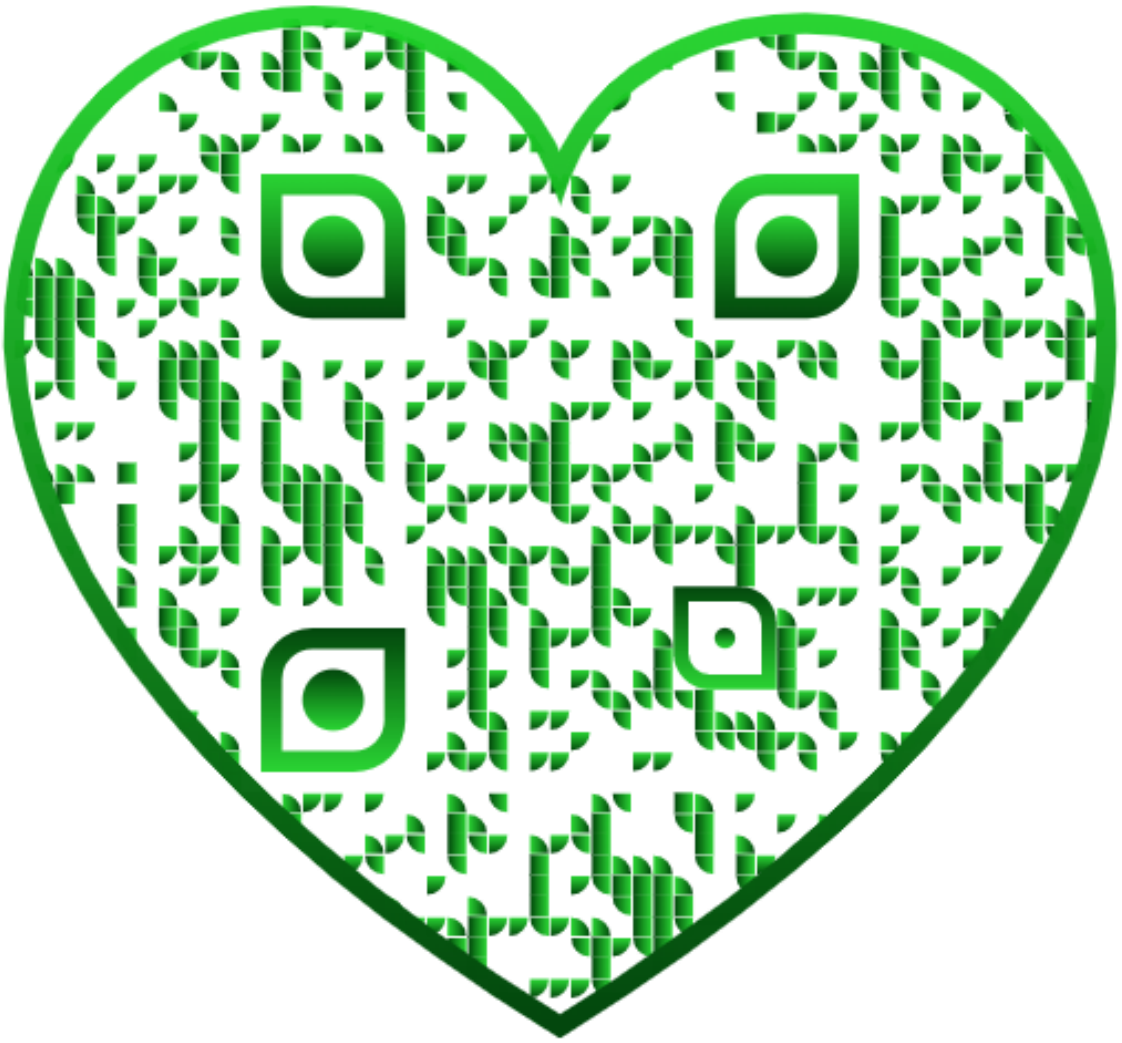
LES BANQUETS D'Astérix®

THIBAUD VILLANOVA



40 RECETTES INSPIRÉES PAR LES VOYAGES D'ASTÉRIX ET OBÉLIX

hachette HEROES



LES BANQUETS D'Astérix®

40 RECETTES INSPIRÉES

PAR LES VOYAGES
D'ASTÉRIX ET OBÉLIX

THIBAUD
VILLANOVA

LES BANQUETS D'Astérix®

40 RECETTES INSPIRÉES

PAR LES VOYAGES
D'ASTÉRIX ET OBÉLIX

PHOTOGRAPHIE

NICOLAS
LOBBESTAËL

STYLISME

SOIZIC
CHOMEL DE VARAGNES

hachette
HEROES

Voilà plusieurs années que j'ai le plaisir et l'opportunité de créer des recettes inspirées par les plus grandes références de la pop culture.

À travers 7 ouvrages, j'ai pu cuisiner et voyager dans les plus grands univers du cinéma, du jeu vidéo, des séries télévisées et de la littérature fantastique : peu importe où mon vaisseau culinaire de l'imaginaire s'est posé, l'idée a toujours été de respecter ces références, de m'en montrer digne et de prolonger l'immersion du lecteur en proposant des menus que mes héros favoris auraient pu déguster au cours de leurs aventures.

Plusieurs fois, j'ai eu à relever le défi de créer des livres officiels pour des monuments du cinéma ou du jeu vidéo. Après ces livres, j'avais l'impression d'être capable, si l'univers s'y prêtait, de le traduire en cuisine. C'est alors qu'un nouveau défi s'est présenté, et pas des moindres : rendre un hommage culinaire au plus français des héros, au plus rusé des Gaulois, j'ai nommé Astérix.

Vous tenez entre les mains un ouvrage tout dédié aux aventures d'Astérix, d'Obélix et d'Idéfix, à leurs irréductibles compagnons, à tous les personnages qu'ils ont croisés et à tous les banquets qu'ils ont tenus au cours des 37 tomes de cette saga.

D'*Astérix le Gaulois* à *Astérix et la Transitalique*, en passant par le gastronomique *Tour de Gaule*, voici un livre qui vous fera découvrir de nombreuses spécialités régionales et internationales revisitées à la sauce gauloise.

Ce livre vous est donc adressé à vous, les passionnés de la première heure, autant qu'à vous, les néophytes, qui découvrirez peut-être bientôt à quel point Astérix est une série de bandes dessinées d'aventures et d'humour à côté de laquelle il ne faut surtout pas passer !

À travers ces pages, vous découvrirez comment on cuisine la bouillabaisse à Massilia, comment on prépare le fromage explosif corse de Caféolix, vous apprendrez les secrets d'un gâteau aux fruits servi à la Reine des Reines ou encore comment on prépare le saumon à l'étouffée façon MacMamah... Et, contrairement à Obélix, vous pourrez déguster un waterzoï à la Vandécosmétix !

À vous les recettes de sangliers mijotés, de saumon calédonien, de marmelade et de brioche bretonnes, de gâteau de voyage wisigoth et autre glouglou farci. Et à vous l'herbier fantastique du druide Panoramix, pour qu'aucune plante aromatique ne vous soit plus inconnue !

Si vous avez l'habitude de me lire, je vous en remercie ; si vous me découvrez avec ce livre, vous pourrez voir que ma vision de la cuisine est celle du partage et de la transmission : c'est pourquoi, en parcourant ces pages et en voyageant aux côtés de nos fiers et gourmands Gaulois, vous verrez que ce livre se divise en pages recettes et en pages d'astuces. Que vous soyez cuisinier amateur ou confirmé, l'idée est de vous accompagner derrière les fourneaux de telle sorte qu'aucun mot du lexique culinaire ou qu'aucune technique de cuisine ne vous résiste.

J'espère très sincèrement que vous prendrez plaisir à lire ce livre, à le cuisiner et qu'il vous permettra de résister au joug de César à coups de fourchettes et de sangliers !

Bienvenue aux Banquets d'Astérix ! *Nunc est bibendum.*

Thibaud Villanova

SOMMAIRE

LES BANQUETS GAULOIS

LA SALADE DE NICAE
TOMATES, POIVRONS, ŒUFS
ET FILETS D'ANCHOIS GRILLÉS
P. 12

JAMBON BRAISÉ DE LUTÈCE
JAMBONNEAU À LA BIÈRE CUIT AU FOUR
P. 15

QUENELLES DE LUGDUNUM
QUENELLES DE BROCHET GRATINÉES,
SAUCE HOMARD ET PARMESAN
P. 17

SOUPE VÉGÉTARIENNE DE GÉLATINE
VELOUTÉ FORESTIER ARTICHAUT ET NOISETTE
P. 18

CRÈME DE CHAMPIGNONS DES BOIS
CRÈME DE CHANTERELLES JAUNES
P. 20

LOTTE D'ORDRALFABÉTIX
LOTTE À L'ARMORICAINE REVISITÉE
ET POÊLÉE DE CHAMPIGNONS
P. 22

HUÎTRES GRATINÉES À LA BURDIGALIENNE
HUÎTRES POCHÉES ET GRATINÉES,
SAUCE AU VIN BLANC
P. 25

BOUILLABAISSE DE MASSILIA
SOUPE DE POISSONS DE ROCHE
ET FUMET PARFUMÉ
P. 26

COCHON DE LAIT DU BANQUET
COCHON DE LAIT AU MIEL ET AUX BAIES
P. 29

ESTOUFFADE DE TOLOSA
CASSOULET À LA SAUCISSE DE TOULOUSE
P. 32

POTÉE DU PAYS ARVERNE
POTÉE AUVERGNATE AU CHOU
P. 35

SANGLIER D'OR
GIGOT DE SANGLIER MIJOTÉ,
CERVOISE ET CHAMPIGNONS
P. 36

BEIGNETS EXPLOSIFS DE CAFÉOLIX
BEIGNETS AU BROCCIU,
ABRICOTS ET VERVEINE
P. 41

MENHIR CHOCOLATÉ
MENHIR EN TROMPE L'ŒIL,
ŒUF EN CHOCOLAT ET POUDRE D'OR
P. 42

BÊTISES DE CAMARACUM REVISITÉES
BERLINGOTS DE SUCRE MENTHOLÉS
P. 44

POMMES RÔTIES D'ABRARACOURCIX NOTRE CHEF !
POMMES ET FRAISES ÉPICÉES AU FOUR
P. 46

LES ASTUCES DU CUISINIER
P. 48
BOUILLON DE LÉGUMES MAISON
P. 49
BOUILLON DE VOLAILLE MAISON
P. 50

LES BANQUETS DES PEUPLES VOISINS

POTAGE DE LA DISCORDE
POTAGE AUX LENTILLES, LARD ET CUMIN
P. 54

MOULES-FRITES DE MANNEKEN
TRADITIONNELLES MOULES-FRITES À LA BELGE
P. 57

WATERZOÏ MÉNAPIEN
WATERZOÏ DE POULET ET PETITS LÉGUMES
P. 58

AGNEAU FAÇON RIEUR SANGLIER
CARRÉ D'AGNEAU SAUCE À LA MENTHE
P. 62

LAPIN À LA NORMANDE
LAPIN À LA CRÈME ET AU VIN BLANC, LARDONS ET PETITS OIGNONS
P. 64

CRANACHAN DE LOCH ANDLOLL
GRANOLA, CRÈME MONTÉE, FRAMBOISES ET MIEL AU WHISKY
P. 67

LA FONDUE DU PALAIS DE DIPLODOCUS
FONDUE DE FROMAGES ET CROÛTONS DE PAIN
P. 68

SAUMON PICTE
SAUMON EN PAPILLOTE A L'ÉCOSSAISE
P. 72

LA ZARZUELA DE SOUPALOGNON Y CROUTON
ZARZUELA DE MARISCOS REVISITÉE
P. 75

MARMELADE À L'ORANGE AMÈRE DE JOLITORAX
MARMELADE À L'ORANGE AMÈRE
P. 76

BRIOCHE AU THÉ DES BRETONS
BRIOCHE AU CITRON ET AU THÉ
P. 77

KOUGLOF DES GOTHS
BRIOCHE À LA VERGEOISE ET AUX FRUITS SECS
P. 80

LES ASTUCES DU CUISINIER
P. 82
FUMET DE POISSON
P. 82
MAYONNAISE MAISON
P. 85

LES BANQUETS ROMAINS

SOUFFLÉ DU LÉGIONNAIRE
SOUFFLÉ AUX FRUITS DE MER
P. 88

RATION DU LÉGIONNAIRE
TAJINE D'AGNEAU EXPRESS
P. 91

BROCHETTES OLYMPIQUES
BROCHETTES DE BOULETTES DE VIANDE ÉPICÉES GRILLÉES
P. 92

DOLMAS DE PLEXIGLAS
FEUILLES DE VIGNE FARCIES AU RIZ ET PIGNONS DE PIN
P. 93

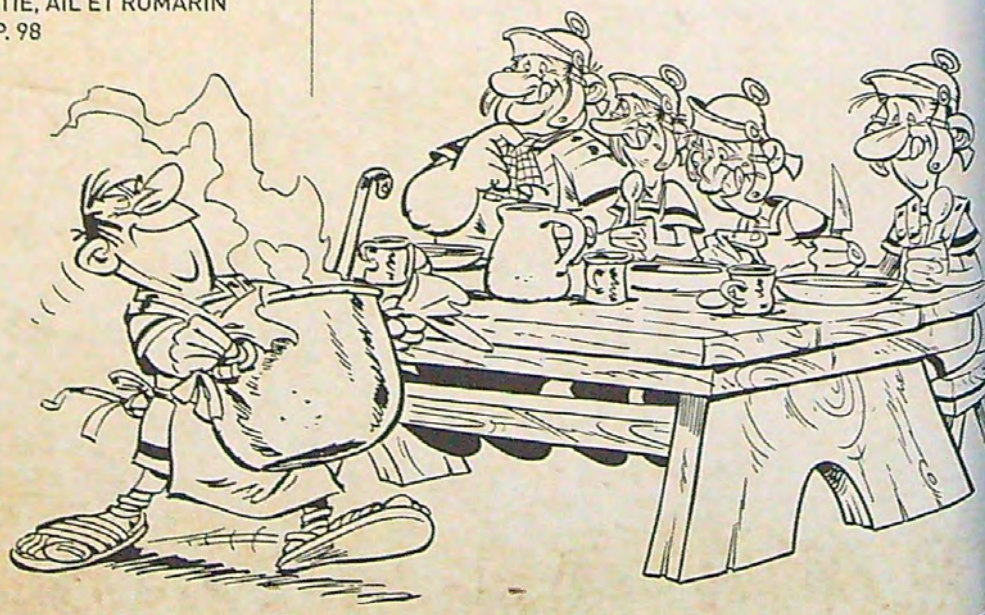
DÉLICES DE FÉCARABOS
OLIVES DE KALAMATA CONFITES AU MIEL, AMANDES GRILLÉES ET LAVANDE, GLACE AU YAOURT
P. 97

VEAU DE SENA JULIA ET PASTAE
NOIX DE VEAU RÔTIE, AIL ET ROMARIN
P. 98

PINSAE DE NÉAPOLIS REVISITÉE
PIZZA TOMATE, MOZZARELLA ET PROSCIUTTO
P. 101

RAGOÛT AUX LAURIERS DE CÉSAR
JOUE DE COCHON A L'ÉTOUFFÉE, SAUCE AU VIN ET LAURIER
P. 102

LES ASTUCES DU CUISINIER
P. 106
ROUILLE EXPRESS FAÇON THIERRY MARX
P. 108
SAUCE TARTARE
P. 109



LES BANQUETS DES TERRES LOINTAINES

IRRÉDUCTIBLE JUS DE BETTERAVE
JUS BETTERAVE ET POMME ACIDULÉ
P. 112

SHAKSHUKA DE L'ODYSSÉE
SHAKSHUKA TOMATES, POIVRONS ET OKRA
P. 113

AGNEAU EN GUISE DE DROMADAIRE
AGNEAU MIJOTÉ,
SAUCE CRÉMEUSE ET ÉPICÉE
P. 116

LES CURRYS REVISITÉS DE KIÇAH
POULET TIKKA
P. 118
CURRY VÉGÉTARIEN
P. 119

GLOUGLOU EN GOGUETTE
DINDE ET COURGE RÔTIES
P. 123

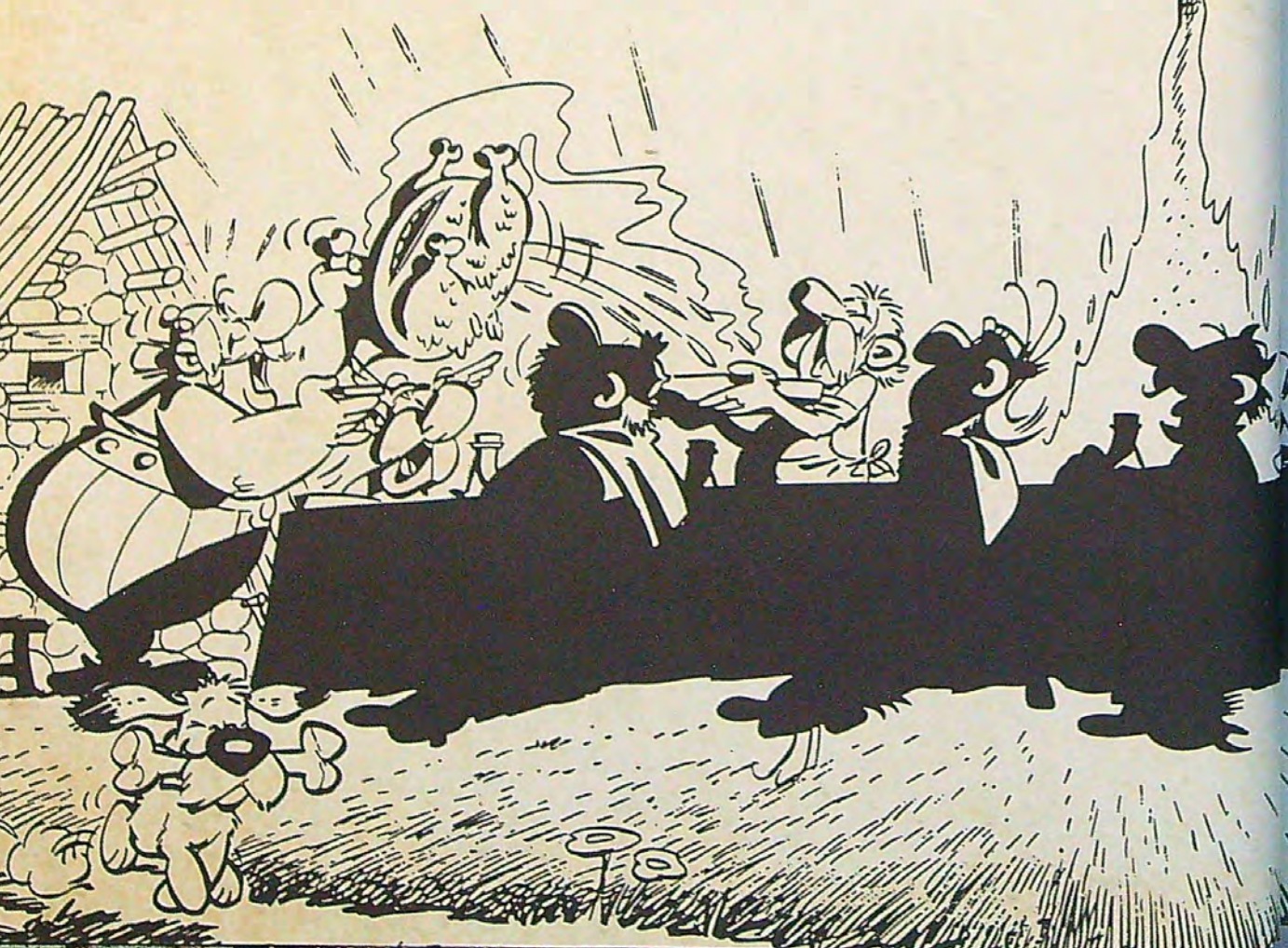
LE GÂTEAU D'AMONBOFIS
PUDDING AUX FRUITS CONFITS, CRÈME
MONTÉE VANILLÉE ET FRUITS FRAIS
P. 125

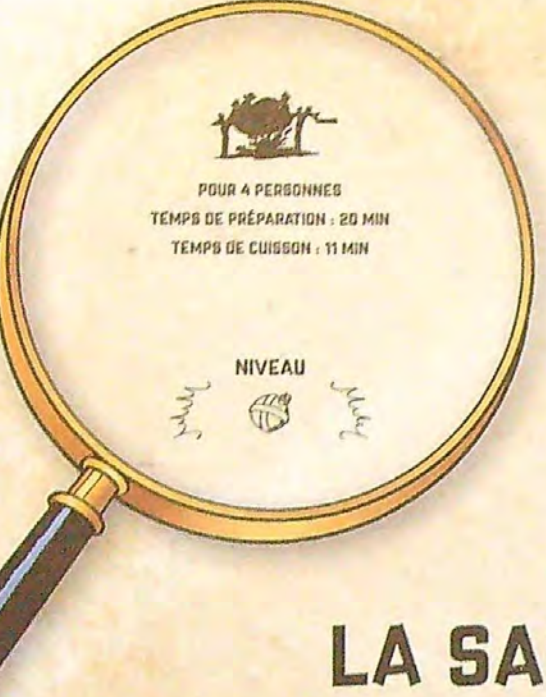
L'HERBIER DE PANORAMIX
P. 126

INDEX
P. 134

REMERCIEMENTS
P. 142

LES BANQUETS GAULOIS





POUR 4 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN
TEMPS DE CUISSON : 11 MIN

NIVEAU

INGRÉDIENTS

4 œufs
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
8 tomates bio
2 poivrons verts
1 branche de céleri
4 tiges de cébette
4 cœurs d'artichauts poivrade
12 filets d'anchois frais
4 poignées de mesclun
100 g de févettes
Le zeste de 1 citron jaune bio
8 feuilles de basilic frais
Huile d'olive

POUR LA VINAIGRETTE
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de jus de citron jaune bio
Sel et poivre

LA SALADE DE NICAE

TOMATES, POIVRONS, ŒUFS ET FILETS D'ANCHOIS GRILLÉS

Certains diront que la salade de Nicae ne doit contenir que des tomates, des anchois fraîchement pêchés et de l'huile d'olive. Je me suis permis d'y ajouter d'autres produits phares de la région comme les févettes, les artichauts poivrade ou encore le citron de Menton. Voilà comment on la déguste sur la Promenade des Bretons !

Commencez par préparer les œufs : préparez une glaçante (récipient d'eau glacée), et portez un grand volume d'eau à ébullition. Plongez-y les œufs et laissez-les cuire pendant 6 min dès la reprise de l'ébullition. Débarrassez-les de l'eau bouillante à l'aide d'une écumoire et plongez-les immédiatement dans l'eau glacée. Cela stoppera leur cuisson.

Ajoutez 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin dans l'eau glacée et, après 2 min, écalez les œufs. Le vinaigre agira comme un acide qui aidera à dissoudre la coquille d'œuf et vous permettra de les écaler facilement. Réservez les œufs.

Préparez ensuite les légumes : rincez-les et séchez-les. Coupez les tomates en quartiers. Disposez-les sur une petite assiette et saupoudrez-les d'une pincée de sel pour les faire dégorger et les attendrir.

Épépinez les poivrons et émincez-les finement. Émincez la branche de céleri, les cébettes et les cœurs d'artichauts poivrade. Réservez les légumes le temps de la cuisson du poisson.

Versez un filet d'huile d'olive dans une poêle et faites-la chauffer à feu moyen. Quand elle est bien chaude, déposez les filets d'anchois côté écailles dans l'huile et saisissez-les 1 min de chaque côté. Débarrassez-les.

Préparez la vinaigrette minute en mélangeant tous les ingrédients et passez au dressage.

Dressage : dans 4 bols, répartissez le mesclun, les quartiers de tomate, les poivrons, le céleri, les cébettes et les cœurs d'artichauts. Déposez aussi les févettes crues et les filets d'anchois saisis. Saupoudrez de zestes de citron et déposez des feuilles de basilic à la surface de chaque bol. Arrosez de vinaigrette citronnée et dégustez !

POUR 4 PERSONNES · TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN · TEMPS DE CUISSON : 1 H 30

NIVEAU

JAMBON BRAISÉ DE LUTÈCE

JAMBONNEAU À LA BIÈRE CUIT AU FOUR

INGRÉDIENTS

- 1,2 kg de jambonneau et son os
- 3 cuil. à soupe de moutarde
- 3 cuil. à soupe de miel liquide
- ½ cuil. à café rase de gingembre moulu
- ½ cuil. à café rase de cumin moulu
- 10 feuilles de persil plat
- 750 g d'oignons blancs
- 1 kg de panais
- 1 botte de blettes
- 100 g de beurre
- 50 cl de bière blonde
- 1 l de bouillon de légumes (voir Astuces page 49)

La région de Lutèce, capitale de la Gaule, est encore célèbre aujourd'hui pour la qualité de ses jambons. Pour cette recette, l'idée est d'apporter à la viande qui va cuire dans la bière une douceur, avec le miel, et beaucoup de parfum, avec le cumin. Nul doute que ce plat vaut le détour... de Gaule.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Commencez par préparer le jambonneau : à l'aide d'un couteau d'office, détaillez des petits cubes dans le gras. Dans un cul-de-poule, mélangez la moutarde, le miel, le gingembre, le cumin et le persil ciselé. Placez le jambonneau dans le cul-de-poule et enduisez-le de la marinade au miel. Réservez le temps de préparer les légumes.

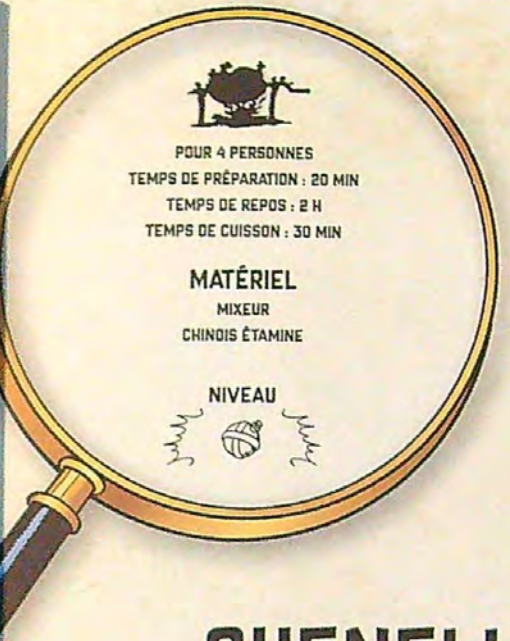
Épluchez les oignons et émincez-les finement. Épluchez les panais et détaillez-les en petits cubes. Rincez les blettes, séparez les branches des feuilles. Réservez les feuilles et coupez les branches en biseau.

Dans un faitout, faites fondre 100 g de beurre à feu moyen et ajoutez les oignons, le panais et les branches de blette. Laissez rissoler quelques instants avant d'ajouter les feuilles de blette. Faites revenir le tout pendant 5 min à feu moyen, puis débarrassez dans un plat allant au four. Réservez quelques instants.

Déposez au fond du faitout le jambonneau et faites-le cuire sur toutes les faces pendant 3 à 5 min. Déglacez les sucs à la bière blonde et faites cuire 3 min supplémentaires. Incorporez le bouillon de légumes.

Débarrassez la viande du faitout en la plaçant sur le lit de légumes, dans le plat allant au four. Arrosez du contenu du faitout et enfournez pour 1 h 20.

Dressage : servez bien chaud accompagné d'une belle tranche de pain de campagne et d'une mayonnaise (voir Astuces, page 85) dans laquelle vous pourrez ajouter du miel et des épices.



POUR 4 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN
TEMPS DE REPOS : 2 H
TEMPS DE CUISSON : 30 MIN

MATÉRIEL
MIXEUR
CHINOIS ÉTAMINE

NIVEAU

INGRÉDIENTS

POUR LES QUENELLES
25 cl de lait entier
50 g de beurre doux
250 g de farine
200 g de filets de brochets désarêtés
4 œufs entiers + 2 blancs
½ cuil. à café de sel fin
½ cuil. à café de poivre
½ cuil. à café de muscade moulue
150 g de beurre pommade

POUR LA SAUCE
2 cuil. à soupe de tomates concassées
80 cl de bisque de homard bio
20 cl de crème liquide
4 belles feuilles de sauge
2 cuil. à soupe de parmesan râpé

QUENELLES DE LUGDUNUM

QUENELLES DE BROCHET GRATINÉES, SAUCE HOMARD ET PARMESAN

Les quenelles de Lyon sont l'un des plats les plus emblématiques de cette ville toute tournée vers la gastronomie. Bien que la recette paraisse compliquée, sachez qu'il n'en est rien. Il est tout aussi facile d'en réaliser que de perdre une troupe de Romains dans le labyrinthe de Lugdunum. En voilà un bon exemple avec cette recette et sa sauce homard express.

Commencez par confectionner les quenelles et, en premier lieu, la panade : versez le lait et le beurre doux dans une casserole et faites tiédir à feu doux. Maintenez jusqu'à ce que le beurre soit complètement fondu et incorporé au lait. Portez à ébullition et incorporez la farine. Hors du feu, mélangez vivement jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Replacez la casserole à feu doux et, tout en mélangeant, faites dessécher la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la consistance d'une pâte bien sèche. Placez-la dans un cul-de-poule, filmez au contact et placez pendant au moins 1 h au réfrigérateur.

Puis réalisez une farce fine de brochet : coupez le brochet en morceaux grossiers. Placez-les dans le bol d'un mixeur et mixez finement. Passez la préparation au chinois étamine et pressez-la à l'aide d'une spatule ou d'une corne. Placez cette préparation dans le bol d'un robot ou d'un blender, avec les blancs d'œufs, la panade, le sel, le poivre et la muscade. Faites tourner à vitesse moyenne et ajoutez les œufs entiers un à un. Ajoutez le beurre pommade et mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène et mousseux. Filmez au contact, puis placez au réfrigérateur pendant 1 h.

Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8).

Confectionnez et faites cuire vos quenelles. Portez un grand volume d'eau salée à ébullition. Façonnez de belles quenelles à l'aide de 2 cuillères à soupe et plongez-les dans l'eau bouillante. Pochez-les pendant 6 min avant de les retourner et de les laisser pocher 6 min supplémentaires.

Débarrassez les quenelles à l'aide d'une écumoire et placez-les sur une feuille de papier absorbant. Déposez-les ensuite au fond d'un plat allant au four.

Pendant la cuisson des quenelles, préparez la sauce homard express : versez dans une casserole les tomates concassées, la bisque de homard et la crème liquide. Faites chauffer à feu doux et mélangez bien. Assaisonnez si nécessaire.

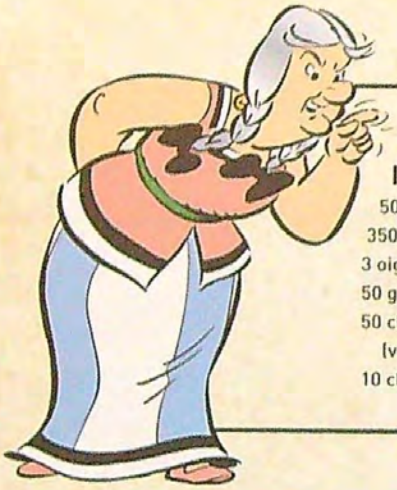
Versez cette sauce sur les quenelles et déposez les feuilles de sauge. Saupoudrez généreusement de parmesan et laissez gratiner pendant 15 min. Dégustez bien chaud.

POUR 4 PERSONNES · TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN · TEMPS DE CUISSON : 35 MIN

NIVEAU

SOUPE VÉGÉTARIENNE DE GÉLATINE

VELOUTÉ FORESTIER ARTICHAUT ET NOISETTE



INGRÉDIENTS

500 g de cœurs d'artichauts
350 g de pommes de terre à potage
3 oignons
50 g de beurre demi-sel
50 cl de bouillon de légumes (voir Astuces page 49)
10 cl de crème liquide
Huile de noisette
4 cuil. à soupe de fromage frais
4 cuil. à café de persil
Sel, poivre

MATÉRIEL

Mixeur plongeant

Qui mieux que sa mère peut détourner Obélix de son addiction aux sangliers ? Gélatine prépare un délicieux potage d'artichaut d'Armorique, un plat bon et sain, parfumé à l'huile de noisette. Un délice !

Commencez par préparer les légumes : rincez les cœurs d'artichauts et coupez-les en dés. Épluchez les pommes de terre et taillez-les en brunoise (dés de 2 mm de côté). Épluchez les oignons, émincez-les finement.

Faites fondre le beurre dans un faitout à feu moyen. Une fois le beurre fondu, ajoutez les cœurs d'artichauts, la brunoise de pommes de terre et les oignons émincés. Faites revenir le tout pendant quelques minutes avant d'ajouter le bouillon de légumes.

Laissez cuire de 30 à 35 min, jusqu'à ce que les légumes soient fondants à cœur.

Hors du feu, à l'aide d'un mixeur plongeant, mixez la préparation en une soupe homogène. Ajoutez la crème liquide et mixez de nouveau jusqu'à sa parfaite incorporation. Assaisonnez et mélangez une dernière fois.

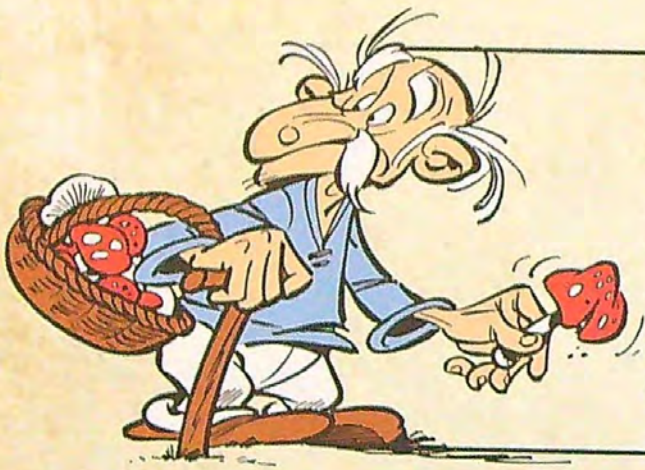
Dressage : versez la soupe d'artichaut dans 4 assiettes creuses. Déposez à la surface de chaque assiette 1 trait d'huile de noisette, 1 cuil. à soupe de fromage frais et un peu de persil ciselé.

POUR 4 PERSONNES · TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN · TEMPS DE CUISSON : 40 MIN

NIVEAU

CRÈME DE CHAMPIGNONS DES BOIS

CRÈME DE CHANTERELLES JAUNES



INGRÉDIENTS

300 g de pommes de terre à potage
4 échalotes
400 g de chanterelles (girolles)
½ botte de persil plat
75 g de beurre
1 l de bouillon de légumes (voir Astuces page 49)
15 cl de crème liquide
Huile de sésame
4 cuil. à café de graines de courge grillées
Sel, poivre

MATÉRIEL

Mixeur

Les forêts gauloises sont riches en gibiers, en baies et en champignons, de bien bonnes choses pour qui sait les cuisiner. Cette recette de crème de champignons des bois, relevée d'huile de sésame et de graines de courges grillées est un régal !

Épluchez les pommes de terre. Taillez-les en mirepoix (dés de 1 cm de côté). Pelez les échalotes et hachez-les finement. Brossez délicatement les girolles. Rincez et séchez le persil avant de le ciseler.

Dans un faitout, faites fondre le beurre à feu moyen. Ajoutez les échalotes et faites-les revenir pendant 2 min avant d'ajouter les pommes de terre. Faites-les revenir 5 min, puis ajoutez les girolles. Faites revenir le tout 3 min supplémentaires.

Mouillez avec le bouillon de légumes et portez le tout à frémissements. Couvrez aux trois quarts et baissez à feu doux. Laissez mijoter pendant 30 min.

Au terme de la cuisson, mixez la préparation. Ajoutez la crème liquide et assaisonnez à votre convenance.

Dressage : versez la crème de champignons dans 4 bols ou assiettes creuses. Parsemez de persil plat ciselé. Arrosez chaque bol d'un filet d'huile de sésame et déposez-y 1 cuil. à café de graines de courge grillées.

POUR 4 PERSONNES · TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN · TEMPS DE CUISSON : 35 MIN

NIVEAU

LOTTE D'ORDRALFABÉTIX

LOTTE À L'ARMORICAINE REVISITÉE ET POÊLÉE DE CchampignONS

INGRÉDIENTS

POUR LA LOTTE

800 g de queue de lotte sans peau
2 carottes
6 belles échalotes
2 gousses d'ail
15 cl de vin blanc sec
50 cl de coulis de tomates bio
100 g de beurre demi-sel
8 cl de cognac
Sel et poivre

POUR LA POÊLÉE

300 g de pleurotes
100 g de girolles
1 gousse d'ail
½ botte de persil
Huile d'olive

Comment réaliser des recettes dédiées aux irréductibles Gaulois sans rendre hommage à notre poissonnier préféré, Ordralfabétix ? Voici un bon plat de poisson à l'armoricaine, en provenance directe de Lutèce. Au menu, de la queue de lotte flambée et mijotée, accompagnée d'une bonne poêlée de champignons des bois !

Commencez par préparer la lotte : taillez-la en belles tranches. Épluchez les carottes et les échalotes, puis coupez-les en brunoise (dés de 2 mm de côté). Pelez l'ail et hachez-le menu.

Dans un cul-de-poule, versez le vin blanc et le coulis de tomates. Mélangez et réservez quelques instants.

Faites fondre le beurre dans un faitout. Ajoutez les carottes, les échalotes et l'ail. Faites revenir le tout à feu moyen pendant 5 min. Augmentez le feu et faites dorer les tranches de lotte 1 min de chaque côté. Une fois la lotte colorée, faites-la flamber au cognac et ajoutez le mélange tomate-vin blanc.

Laissez mijoter pendant 30 min à couvert et à feu doux, le temps de préparer une belle poêlée de champignons pour accompagner le poisson.

Rincez les champignons à l'eau courante et séchez-les bien à l'aide d'une feuille de papier absorbant. Coupez-les grossièrement. Pelez l'ail et hachez-le menu. Rincez et ciselez le persil.

Faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile d'olive à feu moyen dans une poêle et, lorsqu'elle est bien chaude, déposez-y les champignons. Faites-les revenir pendant 5 min pour qu'ils rejettent leur eau de végétation. Égouttez-les.

Versez de nouveau un filet d'huile d'olive dans la poêle et faites chauffer à feu moyen. Une fois l'huile bien chaude, déposez les champignons, l'ail et le persil. Faites revenir le tout 10 à 12 min.

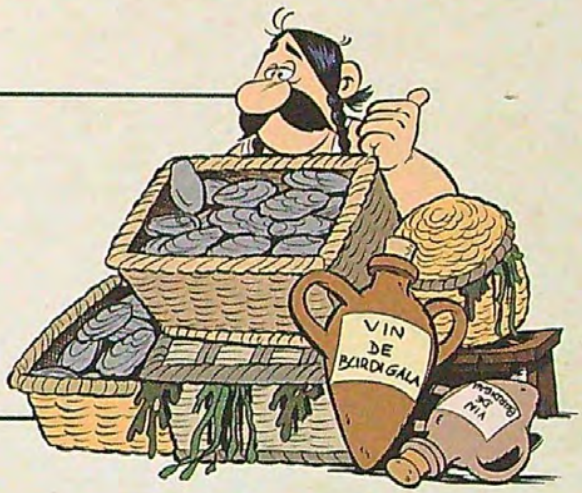
Dressage : servez 2 belles tranches de lotte par convive, accompagnées d'un peu de sauce tomate et d'une belle cuillerée de champignons.

POUR 4 PERSONNES • TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN • TEMPS DE CUISSON : 15 MIN

NIVEAU

HUÎTRES GRATINÉES À LA BURDIGALIENNE

HUÎTRES POCHÉES ET GRATINÉES, SAUCE AU VIN BLANC



INGRÉDIENTS

16 huîtres et l'eau de 8 d'entre elles
50 g de beurre
3 cuil. à soupe de farine fluide
15 cl de vin blanc (bordeaux)
ou 15 cl de champagne
8 cuil. à café d'Ossau-Iraty râpé
Sel, poivre

Cette recette se compose d'ingrédients issus de la région de Burdigala : des huîtres du bassin d'Arcachon et du vin blanc de Burdigala, le tout cuisiné pour en faire un plat gourmand et iodé. Nul doute que, s'ils en avaient eu l'occasion, Radius et Plexus s'en seraient emparés !

Commencez par préparer les huîtres : ouvrez-les, conservez et filtrez la moitié de leur eau et détachez les huîtres de leur coquille. Réservez les huîtres pendant quelques instants et rincez bien les coquilles.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7) en position gril.

Dans une grande casserole ou un faitout, réalisez un roux : faites fondre le beurre à feu moyen et ajoutez la farine. Mélangez bien jusqu'à parfaite incorporation de la farine. Une fois une pâte formée au fond du faitout, déglacez au vin blanc (ou au champagne) et mélangez bien. Maintenez à feu doux pendant 5 min, le temps que le mélange épaississe. Incorporez l'eau des huîtres que vous aviez réservée.

Déposez les huîtres dans cette sauce au vin blanc. Pochez-les durant 5 à 6 min, assaisonnez de sel et de poivre et ôtez la casserole du feu.

Disposez les coquilles d'huîtres nettoyées dans un plat allant au four. Dans chaque coquille, déposez une huître chaude, un peu de sauce et 1 cuil. à café de fromage râpé.

Enfournez pour 5 min, puis dégustez bien chaud.

POUR 4 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MIN
TEMPS DE REPOS : 45 MIN
TEMPS DE CUISSON : 1 H 30

MATÉRIEL
CHINOIS ÉTAMINE

NIVEAU

INGRÉDIENTS

POUR LE FUMET
1 carotte
1 oignon
2 gousses d'ail
½ tête de fenouil
Huile d'olive
1 cuil. à soupe de concentré de tomates
20 cl de coulis de tomates bio
10 cl de vin blanc sec
Les têtes et les arêtes des rougets et des dorades
1 pincée de pistils de safran
Sel, poivre

POUR LE RESTE DE LA PRÉPARATION
8 pommes de terre charlotte
750 g de filets de rouget
750 g de filets de dorade
250 g de queue de lotte
30 cl d'huile d'olive
1 pincée de pistils de safran
5 cl de pastis ou de Ricard® Plantes Fraîches
Piment d'Espelette en poudre
100 g de croûtons de pain à l'ail
Rouille express maison (voir Astuces page 108)
Huile d'olive
Sel et poivre

BOUILLABAISSE DE MASSILIA

SOUPE DE POISSONS DE ROCHE ET FUMET PARFUMÉ

Voilà une recette qui revisite l'emblème culinaire de Massilia la magnifique. Ce plat ne sera pas sans vous rappeler la célèbre Taverne des Nautes et son propriétaire, le bucolique César Labeldecadix. Cuisinés au court-bouillon, la lotte, les rougets et la dorade se marient aux saveurs d'anis et de safran.

Commencez par préparer la soupe de poisson: épluchez la carotte et l'oignon, pelez les gousses d'ail. Taillez le tout en brunoise (dés de 2 mm de côté) et réservez quelques instants. Rincez le fenouil, puis émincez-le en segments épais. Réservez-le pour la suite de la recette.

Faites chauffer une cocotte en fonte à feu moyen. Versez-y un beau filet d'huile d'olive et, lorsqu'elle est chaude, déposez la brunoise de légumes. Faites revenir 5 min à feu moyen avant d'ajouter le concentré et le coulis de tomates ainsi que le vin blanc. Mélangez bien, puis ajoutez les têtes et les arêtes de poisson. Mouillez à l'eau à hauteur, ajoutez le safran et assaisonnez d'une pincée de sel et de poivre. Portez à petite ébullition, baissez à feu doux et faites mijoter à couvert pendant 1 h 25.

Pendant ce temps, préparez les pommes de terre. Épluchez-les et rincez-les. Remplissez une casserole d'eau froide, ajoutez une bonne pincée de gros sel. Plongez les pommes de terre dans l'eau et portez à ébullition. Maintenez à petite ébullition pendant 20 min, le temps que les pommes de terre cuisent et soient fondantes, bien qu'encore un peu fermes. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide pour les rincer de leur amidon. Réservez-les quelques instants.

...

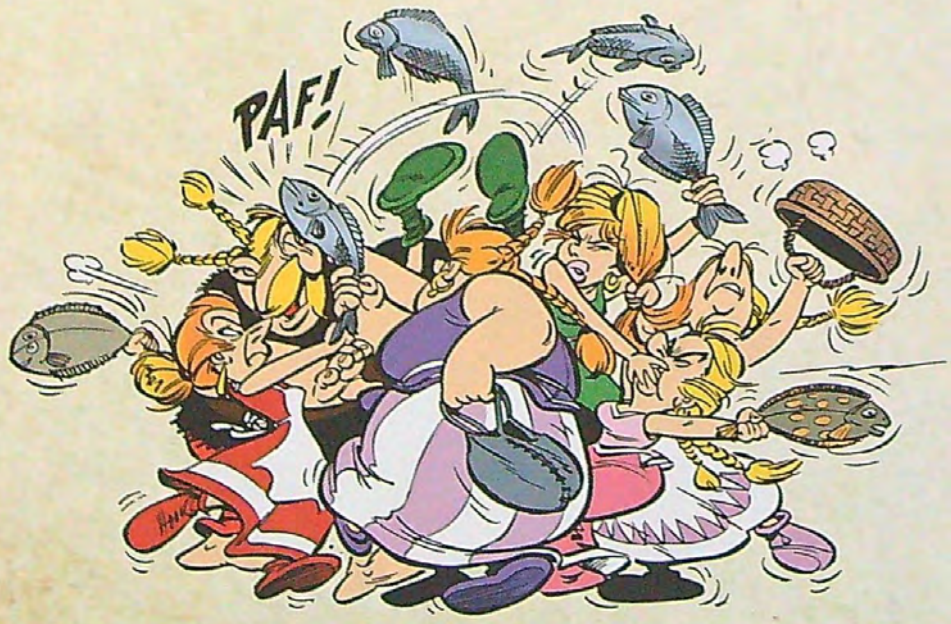
BOUILLABAISSE DE MASSILIA (SUITE)

Préparez les poissons : déposez-les tous dans un plat à hauts rebords. Dans un cul-de-poule, mélangez l'huile d'olive, le safran et le pastis (ou le Ricard® Plantes Fraîches). À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonnez chaque poisson du mélange. Puis, versez dessus le reste de la préparation. Placez au réfrigérateur pour 45 min.

Reprenez votre bouillon de têtes de poissons : ôtez les têtes de poissons. Passez le contenu du faitout au chinois étamine et pressez pour en récupérer la substantifique moelle. Versez le liquide obtenu dans une casserole, vérifiez l'assaisonnement et maintenez à frémissement jusqu'au dressage.

Enfin, avant de passer au dressage, coupez les pommes de terre en quartiers. Faites chauffer une poêle à feu moyen et versez-y un filet d'huile d'olive. Une fois l'huile bien chaude, déposez-y les quartiers de pommes de terre et les segments de fenouil. Faites revenir le tout pendant 5 à 10 min. Assaisonnez et saupoudrez de piment d'Espelette à votre convenance.

Dressage : répartissez dans 4 assiettes creuses ou à bords hauts les pommes de terre et le fenouil. Disposez harmonieusement les tranches de poisson dans chacune des assiettes. Commencez par verser la soupe sur les tranches de poisson afin de les pocher minute, puis garnissez chaque assiette du reste de soupe. Accompagnez le tout de croûtons de pain à l'ail et d'une cuillerée de rouille.



POUR 10 PERSONNES · TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN · TEMPS DE CUISSON : 3 H

NIVEAU

COCHON DE LAIT DU BANQUET

COCHON DE LAIT AU MIEL ET AUX BAIES

INGRÉDIENTS

½ cochon de lait de 3 kg, préparé par votre boucher
50 cl de miel liquide
1 cuil. à soupe de baies roses
1 cuil. à café de gingembre moulu
Quelques brins de thym
Quelques brins de romarin
Sel, poivre

Si le sanglier est la viande préférée des irréductibles Gaulois, elle n'est pas la seule à passer à la broche lors des grands banquets du village. Voici comment rassembler de vieux amis autour d'une savoureuse viande grillée !

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

Salez et poivrez finement le cochon de lait à l'intérieur et à l'extérieur.

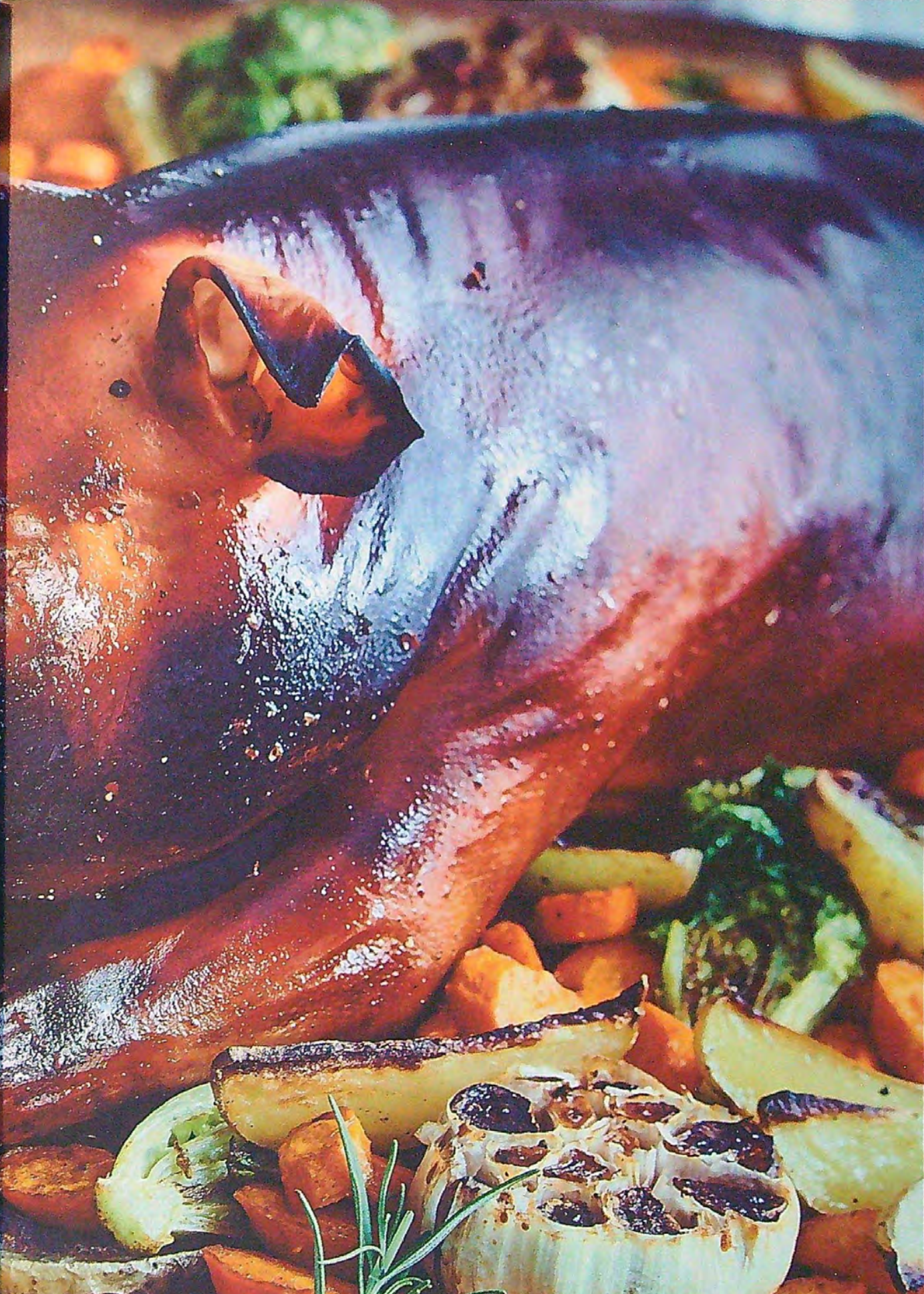
Dans un bol, mélangez le miel, les baies et le gingembre. Enduisez généreusement votre cochon de lait. Garnissez-le de thym et de romarin.

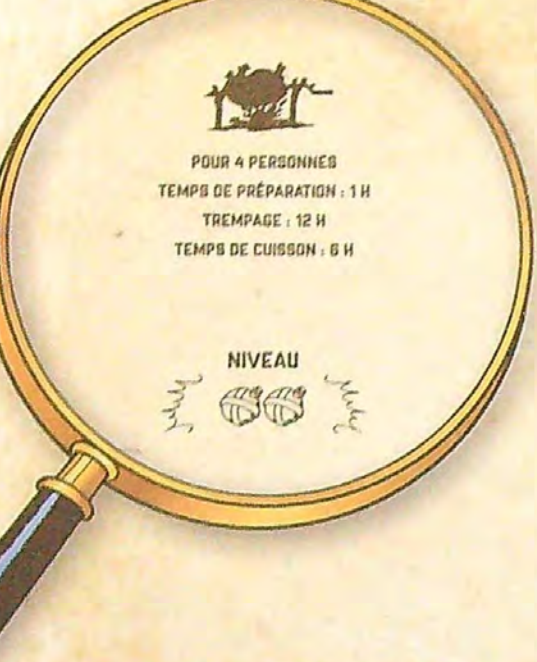
Protégez les oreilles et le groin du cochon de morceaux de papier d'aluminium.

Déposez le cochon de lait dans un plat allant au four, couvrez et enfournez.

Baissez le feu à 180 °C (th. 6) et laissez cuire 3 h en arrosant la viande régulièrement. Au terme de la cuisson, la viande doit être tendre et cuite à cœur.

Dressage : déposez le cochon de lait entre les convives et accompagnez-le de légumes rôtis ou de pain et de moutarde.





POUR 4 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION : 1 H
TREMPAGE : 12 H
TEMPS DE CUISSON : 6 H

NIVEAU

INGRÉDIENTS

- 600 g de haricots tarbais
- 300 g de couenne de porc
- 200 g d'os de porc
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 bouquet garni
- 1 clou de girofle
- 4 cuisses de canard confites
- 400 g de saucisse de Toulouse pur porc
- 200 g de gigot d'agneau désossé et en morceaux

ESTOUFFADE DE TOLOSA

CASSOULET À LA SAUCISSE DE TOULOUSE

Pourquoi ne pas apprendre à cuisiner un délicieux cassoulet aux saucisses de Tolosa ? Vous verrez qu'avec cette recette, vous retrouverez toutes les saveurs typiques de ce plat traditionnel de la ville rose, comme si vous y étiez ou... comme si des Romains vous y avaient amenés !

La veille, faites tremper les haricots dans de l'eau froide.

Le jour de la préparation du cassoulet, égouttez les haricots, déposez-les dans une casserole. Recouvrez d'eau froide et portez à ébullition. Maintenez à ébullition au moins 5 min (mais pas plus de 10 min). Réservez hors du feu.

Réalisez un bouillon de cochon : pelez l'oignon et la carotte, puis coupez-les en gros morceaux. Dans un faitout, versez la couenne de porc, les os, les morceaux d'oignon et de carotte, le bouquet garni et le clou de girofle. Recouvrez d'eau, portez à petite ébullition et laissez mijoter pendant 1 h 30. Filtrez et conservez le bouillon. À part, réservez les morceaux de carotte et d'oignon.

Remettez le bouillon dans le faitout. Égouttez les haricots et faites-les cuire à feu moyen dans le bouillon pendant 1 h.

Passez à la cuisson des viandes : faites revenir les cuisses de confit de canard dans une poêle à feu moyen pendant 5 min. Débarrassez les cuisses et faites revenir les saucisses de Toulouse dans la graisse de canard pendant 5 min. Débarrassez les saucisses et, toujours dans les graisses de viandes, faites revenir les morceaux de gigot d'agneau. Assaisonnez légèrement. Passez au montage du cassoulet et à sa cuisson au four.

Préchauffez le four à 120 °C (th. 4).

Dans un plat creux en terre cuite, déposez les morceaux de carotte et d'oignon ainsi que les haricots. Recouvrez avec les viandes. Mouillez à hauteur avec le bouillon. Prélevez 1 cuil. à soupe de la graisse restée dans la poêle de cuisson des viandes et ajoutez-la au plat.

Enfournez pour 3 h 30 à 4 h. Vérifiez la cuisson et observez certaines règles : ne remuez jamais l'estouffade et pensez à bien piquer ou casser la croûte qui se forme à la cuisson au moins six fois. Servez ce cassoulet bouillonnant !

POUR 4 PERSONNES · TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MIN · TEMPS DE CUISSON : 2 H

NIVEAU

POTÉE DU PAYS ARVERNE

POTÉE AUVERGNATE AU CHOU

INGRÉDIENTS

600 g de jarret de porc
600 g de petit salé
200 g de couenne fraîche
2 l de bouillon de volaille (voir Astuces page 50)
4 oignons
1 clou de girofle
1 gros chou vert
1 bouquet de blettes
6 grosses pommes de terre
2 belles saucisses de Morteau

Le Pays arverne est connu pour la qualité de ses cures thermales, comme celles d'Aquae Calidae, et de leurs régimes alimentaires stricts. Cette région est aussi réputée pour une spécialité gastronomique, symbole de bonne chère, la potée au chou vert et à la saucisse ! Cette recette rend hommage à celle cuisinée avec amour par l'épouse d'Alambix !

Commencez par passer les viandes au bouillon : déposez le jarret, le petit salé et la couenne dans un grand faitout. Recouvrez de bouillon de volaille. Piquez 1 oignon de 1 clou de girofle et déposez-le dans le bouillon. Portez à ébullition et couvrez aux trois quarts. Maintenez à petite ébullition pendant 1 h 30 en écumant régulièrement. Débarrassez les viandes et conservez le bouillon.

Rincez le chou vert. Coupez-le en 8 quartiers. Rincez les blettes. Séparez les branches des feuilles. Hachez les feuilles et coupez les branches en biseaux. Portez un grand volume d'eau salée à ébullition et plongez-y le chou vert et les blettes. Blanchissez-les pendant 5 min et égouttez-les.

Épluchez les pommes de terre et rincez-les. Coupez-les en deux et réservez-les pour quelques instants.

Portez le bouillon de cochon à frémissements et plongez-y le chou, les blettes, les pommes de terre et les saucisses de Morteau. Faites cuire pendant 50 min et égouttez le tout mais conservez le bouillon.

Dressage : présentez la potée dans un plat de service. Disposez les viandes et les saucisses, accompagnées des légumes. Vous pouvez servir cette potée accompagnée de son bouillon.

POUR 4 PERSONNES · TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN · TEMPS DE CUISSON : 4 H 30

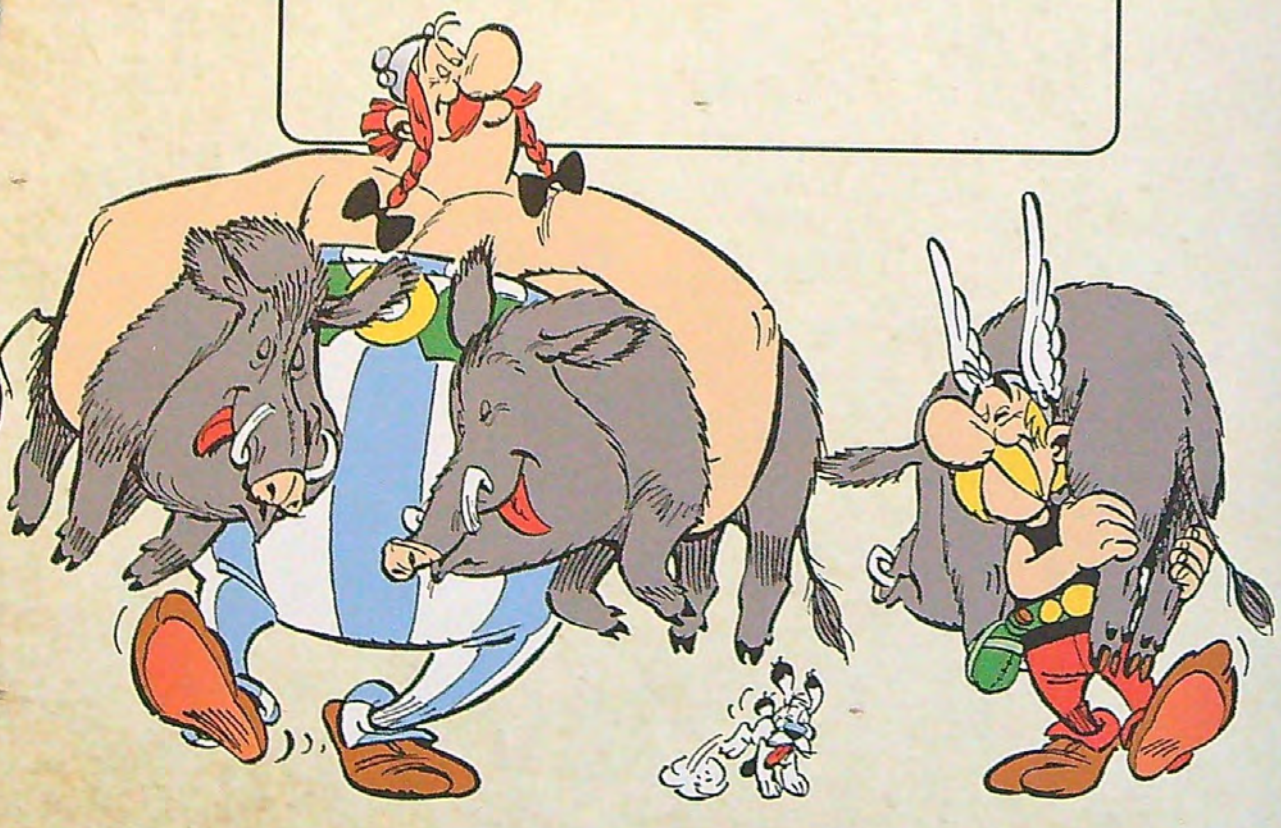
NIVEAU

SANGLIER D'OR

GIGOT DE SANGLIER MIJOTÉ, CERVOISE ET CHAMPIGNONS

INGRÉDIENTS

5 oignons
5 échalotes
2 gousses d'ail
6 carottes
500 g de champignons de Paris
400 g de châtaignes pelées en bocal
2 cm de gingembre frais
½ cuil. à café de cumin moulu
1,2 kg de gigot de sanglier paré
2 l de bière brune
50 cl de bouillon de bœuf
1 bouquet garni
50 g de beurre coupé en dés
Huile d'olive
Sel, poivre



Comment imaginer un banquet au village autrement qu'autour de quelques sangliers fraîchement chassés ? Voici comment réaliser un gigot du gibier le plus célèbre et le plus dégusté par les irréductibles Gaulois, le tout accompagné de la spécialité locale, la châtaigne...

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Pelez les oignons et les échalotes, puis émincez-les. Pelez l'ail, hachez-le menu. Épluchez les carottes et coupez-les en biseaux. Nettoyez les champignons à l'aide d'une feuille de papier absorbant légèrement humidifiée. Coupez-les grossièrement en quartiers. Égouttez les châtaignes et rincez-les. Pelez le gingembre et hachez-le finement. Réservez tous ces ingrédients pendant quelques instants.

Mélangez dans un bol le cumin, une bonne pincée de poivre et de sel et 3 cuil. à soupe d'huile d'olive. À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonnez généreusement le gigot de sanglier avec cette préparation.

Disposez les oignons et les échalotes émincés au fond d'un plat allant au four. Ajoutez les quartiers de champignon et les carottes. Placez le sanglier sur ce lit de légumes. Arrosez généreusement de bière et de bouillon. Ajoutez le bouquet garni et déposez les dés de beurre sur la viande.

Baissez le four à 150 °C (th. 5) et enfournez pour 4 h 30. Arrosez régulièrement en retournant la viande à mi-cuisson. Au bout de 4 h de cuisson, ajoutez les châtaignes.

Dégustez bien chaud, accompagné de belles tranches de pain de campagne avec lesquelles vous pourrez savourer la sauce !

POUR 4 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN
TEMPS DE CUISSON : 10 MIN

NIVEAU

INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 100 g de sucre
- 300 g de farine
- 500 g de brocciu
- 4 abricots corses bien mûrs
- Quelques feuilles de verveine fraîche
- Huile de friture
- Sucre pour l'enrobage

BEIGNETS EXPLOSIFS DE CAFÉOLIX

BEIGNETS AU BROCCIU, ABRICOTS ET VERVEINE

Il existe sur l'Île de Beauté des fruits savoureux et des fromages vigoureux. Certains sont même explosifs, comme ceux détenus par l'aubergiste Caféolix. Pourquoi ne pas dompter ce goût puissant en cuisinant ces fabuleux beignets au fromage et aux fruits corses ?

Rien de plus simple que cette recette de beignets. Commencez par préparer la pâte à beignets : versez les œufs dans un cul-de-poule. Ajoutez le sucre et fouettez énergiquement jusqu'à obtenir un mélange mousseux et bien blanc. Ajoutez la farine en plusieurs fois tout en mélangeant.

Écrasez et émiettez le brocciu à l'aide d'une fourchette et incorporez-le à la pâte à beignets. Réservez quelques instants.

Rincez et dénoyautez les abricots. Hachez-les menu et ajoutez-les à la pâte à beignets. Rincez les feuilles de verveine, ciselez-les, puis ajoutez-les à la préparation.

Faites chauffer l'huile de friture dans un grand faitout ou dans une friteuse. Prélevez des morceaux de pâte à l'aide de 2 cuillères à soupe et plongez-les dans l'huile une fois celle-ci à 170 °C.

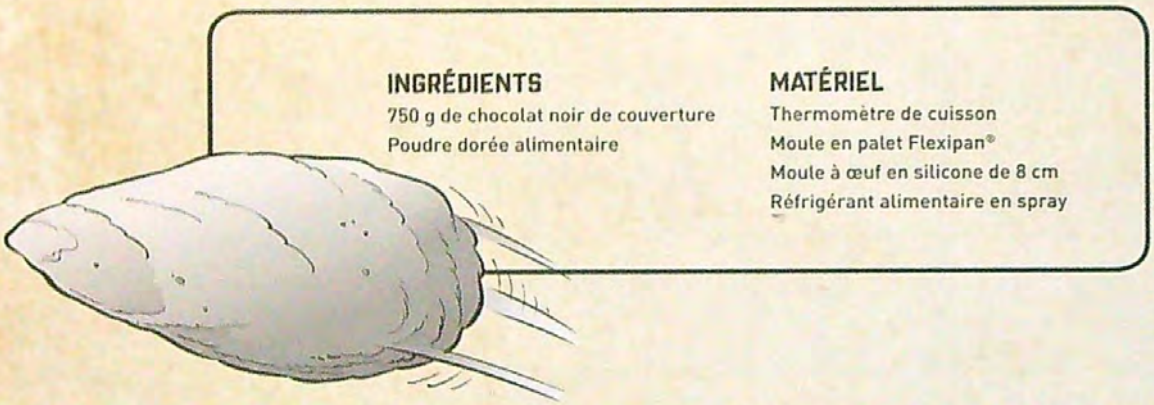
Faites cuire chaque beignet 4 min par face. Débarrassez-les à l'aide d'une écumoire sur une feuille de papier absorbant. Saupoudrez-les immédiatement de sucre et dégustez sans attendre.

POUR 4 PERSONNES · TEMPS DE PRÉPARATION : 1 H - TEMPS DE RÉFRÉGIRATION : 45 MIN

NIVEAU

MENHIR CHOCOLATÉ

MENHIR EN TROMPE L'ŒIL, ŒUF EN CHOCOLAT ET POUDRE D'OR



INGRÉDIENTS

750 g de chocolat noir de couverture
Poudre dorée alimentaire

MATÉRIEL

Thermomètre de cuisson
Moule en palet Flexipan®
Moule à œuf en silicone de 8 cm
Réfrigérant alimentaire en spray

Tout le monde connaît l'expertise d'Obélix en matière de menhir. En voilà une version chocolatée et dorée pour que l'art du taillage de menhir ne se perde pas !

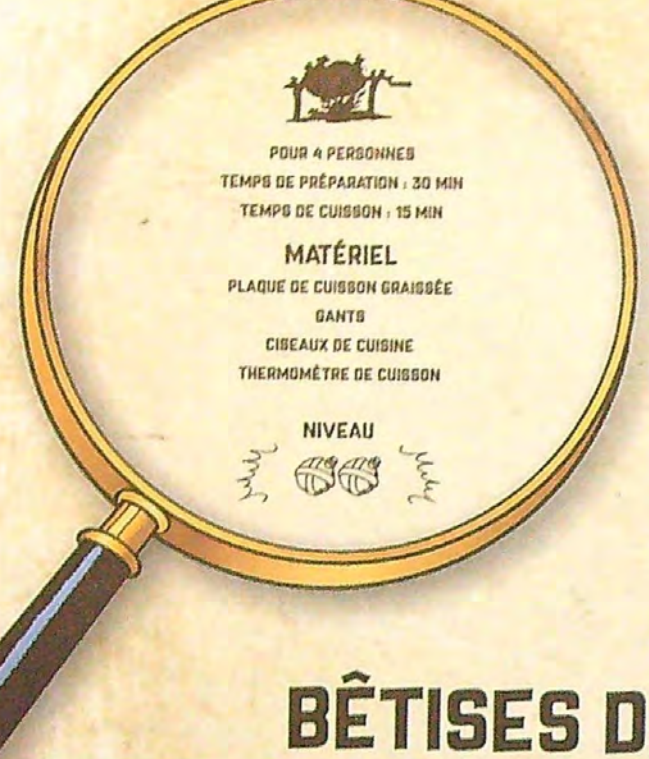
Dans une casserole au bain-marie, faites fondre 600g de chocolat noir de couverture à une température n'excédant pas 55 °C. Hachez 100 g de chocolat supplémentaires et incorporez-le au chocolat fondu tout en baissant le feu et en mélangeant : ainsi, vous faites baisser la température en la contrôlant. Faites descendre celle-ci jusqu'à 28 °C, puis réchauffez la préparation jusqu'à atteindre 31-32 °C. Le chocolat noir est alors parfait pour réaliser votre œuf en chocolat, on dit qu'il est parfaitement tablé ou tempéré (à bonne température).

Réalisez un socle en chocolat : graissez un moule en palet et remplissez-le aux deux tiers de chocolat. Faites prendre au réfrigérateur.

Nettoyez les 2 parties du moule à œuf en silicone. Séchez-les bien et utilisez une feuille de papier absorbant pour les graisser légèrement. Commencez par chemiser chaque moitié de moule de chocolat tempéré à l'aide d'un pinceau de cuisine. Remplissez-les entièrement. Puis, reversez le contenu de chaque demi-moule dans le bain de chocolat : vos demi-moules vont contenir un peu de chocolat. Utilisez une spatule pour nettoyer l'extérieur des demi-moules en ôtant l'excédent de chocolat. Déposez les demi-moules sur une grille et placez au réfrigérateur pour 15 min.

Renouvelez l'opération deux fois. Lorsque le chocolat a bien durci, démoulez-le délicatement. Faites chauffer une poêle à feu très doux. Déposez-y le chocolat moulé l'espace d'un instant pour réchauffer ses bords afin de pouvoir souder les deux parties. Utilisez le réfrigérant alimentaire en spray pour refroidir immédiatement la jointure.

Faites chauffer légèrement le socle et la base de l'œuf. Soudez l'œuf au socle à l'aide du spray froid. Réfrigérez le tout 15 min supplémentaires. Enfin, avant de servir, saupoudrez votre « menhir » de poudre dorée alimentaire.



INGRÉDIENTS

- 300 g de sucre
- 30 g de glucose en pâte
- 10 cl d'eau
- 3 cl d'arôme de menthe

BÊTISES DE CAMARACUM REVISITÉES

BERLINGOTS DE SUCRE MENTHOLÉS

Bonbons mentholés et rafraîchissants au nom saugrenu, les bêtises sont la spécialité de la cité de Camaracum. Cette version revisitée des vraies bêtises de Camaracum est facile à reproduire chez soi.

Versez tous les ingrédients dans une casserole et portez à ébullition. Portez la préparation à 150 °C (vérifiez à l'aide du thermomètre de cuisson). Une fois cette température atteinte, tous les ingrédients doivent être parfaitement incorporés.

Versez la préparation sur la plaque huilée. Munissez-vous de gants de cuisine et commencez à travailler le sucre : étirez-le et ramenez-le sur lui-même. L'idée est de reproduire ce geste pendant au moins 15 min, ce qui va permettre d'oxygéner le sucre et de baisser sa température. Il faut que le sucre soit lisse, brillant et uniforme mais encore souple.

Façonnez-le alors en un boudin de 2 cm de diamètre et coupez celui-ci aux ciseaux de cuisine tous les 3 cm : laissez reposer les berlingots sur la plaque huilée avant de les déguster.

POUR 4 PERSONNES · TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN · TEMPS DE CUISSON : 30 MIN

NIVEAU

POMMES RÔTIES D'ABRARACOURCIX NOTRE CHEF !

POMMES ET FRAISES ÉPICÉES AU FOUR

INGRÉDIENTS

8 fraises (de Plougastel de préférence)
8 pommes
80 g de sucre vanillé
150 g de vergeoise
90 g de beurre

Les terres armoricaines sont riches de bons aliments et de bons produits : voici une recette réalisée avec des pommes qu'aurait pu cueillir Abraracourcix, des pommes à cidre pour l'acidité, accompagnées de fraises de Plougastel pour la douceur et la sucrosité.

Commencez par préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Avec 10 g de beurre, beurrez un plat allant au four.

Sans les équeuter, rincez délicatement les fraises sous un mince filet d'eau. Équeutez-les et coupez-les en petits dés. Rincez les pommes et ôtez leur trognon. Déposez-les dans le plat beurré. Répartissez les dés de fraise dans les pommes. Ajoutez 10 g de sucre vanillé par pomme et saupoudrez-les de vergeoise.

Déposez 10 g de beurre sur chaque pomme et enfournez pour 30 min.

Dégustez ces pommes bien chaudes, accompagnées d'une boule de crème glacée à la vanille ou au yaourt par exemple.

LES ASTUCES DU CUISINIER

A

ABAISSER LA PÂTE

Étaler une pâte au rouleau à pâtisserie de telle sorte que son épaisseur soit régulière.

APPAREIL

Mélange d'ingrédients.

B

BAIN-MARIE

Cuire au bain-marie consiste à placer une préparation dans un récipient, lui-même placé dans un récipient contenant de l'eau. On fait chauffer l'eau pour que la préparation du plat y baignant réchauffe, monte en température ou fonde. On parle de cette manière de cuisson lente et douce, en ce sens qu'elle n'est pas vive et évite que l'on brûle les préparations.

BEURRE POMMADE

Beurre travaillé et ramolli à la spatule ou à la maryse de telle sorte qu'il ait la texture d'une pommade.

BICARBONATE DE SODIUM (ALIMENTAIRE)

Substance chimique ayant de nombreuses propriétés utiles en cuisine. À ne pas confondre avec le bicarbonate technique.

le bicarbonate de soude est utilisé en pâtisserie pour faire lever les préparations. Il peut aussi servir à attendrir une viande placée dans une marinade à laquelle il est ajouté. Attention au goût salé qu'il peut apporter s'il est mal dosé.

BISQUE DE HOMARD

Potage traditionnel réalisé à partir des pinces, de la chair et de la carapace de homard, le tout mijoté dans une préparation à base de vin blanc, de tomates et de fumet de crustacés ou de poisson.

BLANCHIR ET RAFRAÎCHIR

Technique utilisée pour attendrir un aliment ou supprimer son âcreté en le passant quelques instants dans un bain d'eau bouillante, puis en le plongeant dans un bain d'eau glacée pour stopper sa cuisson.

BOUQUET GARNI

Assemblage d'herbes aromatiques ficelées en petit fagot que l'on emploie comme assaisonnement. Il est généralement composé de thym, de laurier et d'une feuille de poireau.

BROCCIU

Blanc, crémeux et légèrement mousseux, le brocciu est un fromage corse d'appellation contrôlée réalisé à partir de petit-lait.

BRUNOISE

Taille de légumes en dés de 2 mm de côté.

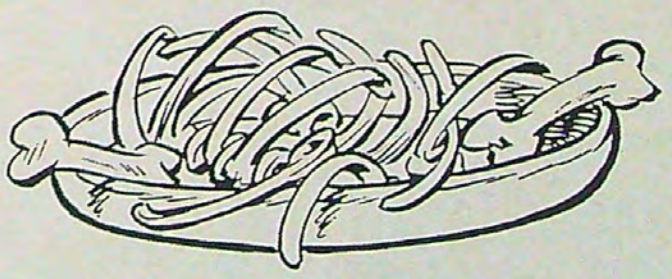
BOUILLON DE LÉGUMES MAISON

PRÉPARATION : 10 MIN - CUISSON : 2 H
REPOS : 30 MIN

INGRÉDIENTS

4 carottes coupées en dés
1 blanc de poireau
½ branche de céleri
1 oignon
1 échalote
2 l d'eau
15 cl de vin blanc
1 bouquet garni (1 vert de poireau, 4 tiges de persil, 1 branche de fenouil, 1 feuille de laurier, 1 branche de thym)
1 anis étoilé
3 gousses de cardamome

Mettez tous les ingrédients dans un faitout et faites mijoter pendant 2 h à couvert. Laissez ensuite reposer pendant 30 min hors du feu, puis passez le bouillon au chinois.



BOUILLON DE VOLAILLE MAISON

PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 4 H 15

INGRÉDIENTS

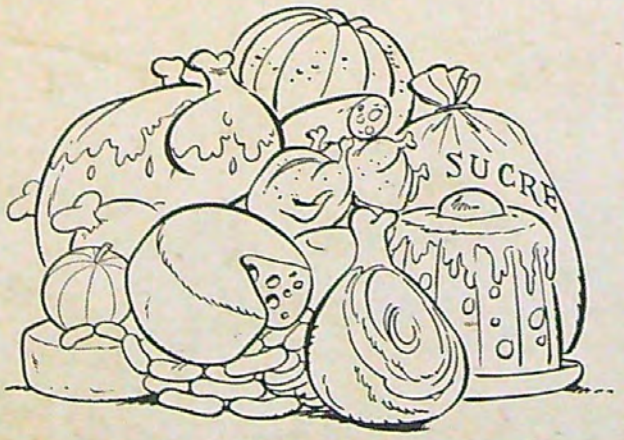
2 kg de carcasse de volaille ou de lapin
10 cl d'huile de pépins de raisin
50 g de beurre doux
1 gousse d'ail
2 échalotes
2 l d'eau
1 bouquet garni (thym et laurier dans une feuille verte de poireau)
1 branche de romarin
2 baies de genièvre
1 pincée de poivre concassé

Concassez la carcasse et faites-la revenir dans un faitout avec l'huile de pépins de raisin et le beurre. Remuez et laissez mijoter sur feu moyen jusqu'à ce que la carcasse prenne une couleur blonde. Retirez-la.

Récupérez la graisse dans le faitout avec une petite écumoire tout en gardant les sucs au fond. Faites compoter l'ail et les échalotes dans ces sucs 5 min à feu moyen. Versez l'eau et ajoutez le bouquet garni avant d'enfourner pour 4 h de cuisson.

30 min avant la fin de la cuisson, ajoutez la branche de romarin, le genièvre et le poivre concassé, et enfournez de nouveau. Cette infusion servira à donner puissance et goût à votrebouillon.

Au terme des 4 h de cuisson, filtrez le contenu du faitout pour ne garder que le jus et réservez-le.



C

CARDAMOME

Épice très odorante et très prisée dans la cuisine indienne. Son parfum oscille entre le citronné et le poivré, tout en restant assez doux.

CHEMISER

Tapisser le fond d'un moule ou d'une plaque de cuisson d'une feuille de papier sulfurisé ou d'une préparation comme un biscuit ou une glace, dans le but de pouvoir facilement démouler la préparation cuite.

CHINOIS

Type de passoire de forme conique utilisée pour filtrer des préparations.

COCHON DE LAIT

Porcelet pesant moins de 15 kg et uniquement nourri au lait de sa mère. On le cuit généralement entier.

COCOTTE EN FONTE

Récipient en fonte, par conséquent épais et conducteur, dont le couvercle lourd permet une cuisson uniforme et à l'étouffée.

CONCASSER

Écraser, piler, hacher, mixer grossièrement.

COUTEAU D'OFFICE

Couteau de 7 à 10 cm à lame épaisse, courte et très pointue. Il sert à éplucher ou équeuter.

COUTEAU DE CHEF OU ÉMINCEUR

Couteau de 20 à 30 cm à lame épaisse servant à hacher, ciseler, émincer. Il est majoritairement utilisé en cuisine et de plus en plus sous sa forme à lame alvéolée : les alvéoles créent des coussins d'air qui évitent aux aliments d'adhérer à la lame.

D

DÉGLACER

Dissoudre et récupérer les matières (sucs de cuisson) attachées au fond d'une poêle ou d'un plat à l'aide d'un liquide ajouté en fin de cuisson comme de l'eau, du vin, de la crème liquide...

DÉLAYER

Ajouter ou incorporer une substance dans un liquide.

DÉTAILLER LA VIANDE

Couper la viande en plusieurs morceaux de taille équivalente.

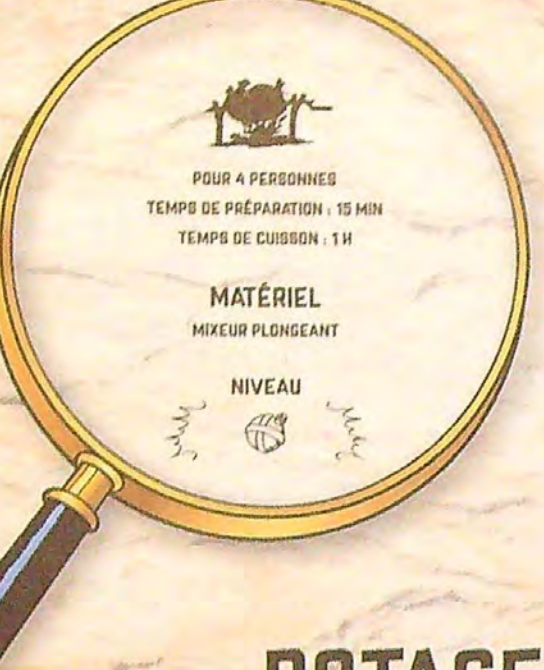
E

ÉMINCER

Tailler un aliment en minces tranches.

LES BANQUETS DES PEUPLES

VOISINS



POUR 4 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN
TEMPS DE CUISSON : 1 H

MATÉRIEL
MIXEUR PLONGEANT

NIVEAU

INGRÉDIENTS

- 2 oignons
- 2 pommes de terre à potage
- 100 g de lardons fumés
- 200 g de lentilles vertes
- 1 l de bouillon de volaille (voir Astuces page 50)
- 1 cuil. à soupe de crème fraîche
- 1 cuil. à café de cumin moulu
- Sel, poivre

POTAGE DE LA DISCORDE

POTAGE AUX LENTILLES, LARD ET CUMIN

Les fiers guerriers goths et wisigoths auraient pu consommer ce potage au cumin, au lard, aux lentilles et à la pomme de terre. Nul besoin de kidnapper un druide gaulois pour apprendre à le cuisiner !

Pelez les oignons et hachez-les. Épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en dés.

Faites chauffer une petite cocotte à feu moyen. Ajoutez les lardons fumés et faites-les revenir pendant 5 min. Ajoutez les oignons et les pommes de terre. Faites revenir le tout dans les sucs des lardons pendant 2 min avant d'ajouter les lentilles.

Mouillez avec le bouillon de volaille et laissez mijoter à couvert et à feu doux pendant 1 h.

Au terme de la cuisson, ajoutez 1 cuil. à soupe de crème fraîche et mixez vigoureusement la préparation pendant 2 min. Vérifiez l'assaisonnement, ajoutez le cumin et mélangez bien.

Servez ce potage bien chaud accompagné de croûtons.

POUR 4 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN
TEMPS DE REPOS : 15 MIN
TEMPS DE CUISSON : 15 MIN

MATÉRIEL

FRITEUSE (OU FAITOUT)
THERMOMÈTRE DE CUISSON

NIVEAU

MOULES-FRITES DE MANNEKEN

TRADITIONNELLES MOULES-FRITES À LA BELGE

INGRÉDIENTS

POUR LES FRITES
8 pommes de terre à frites
1 kg de graisse de bœuf
Sel

POUR LES MOULES
4 kg de moules
3 oignons
1 céleri vert
150 g de beurre
Sel, poivre

L'amour de la castagne et de la bonne chère est un point commun que les Gaulois et les Belges partagent. Sans dire de carabistouille, voilà une recette typiquement belge de moules et de frites cuites dans la graisse de bœuf, telle qu'auraient pu les déguster les Gaulois lors d'un souper tenu en territoire belge. Si cette recette est un hommage à Manneken, il se dit que l'idée de faire frire des pommes de terre est de Gueuselambix et de Nicotine.

Commencez par préparer les frites en deux cuissons : épluchez les pommes de terre et taillez-les en frites d'1 cm de large et de 5 cm de long. Rincez-les et séchez-les.

Déposez la graisse de bœuf dans une friteuse ou dans un large faitout. Faites-la chauffer à 160 °C (vérifiez au thermomètre de cuisson) avant d'y plonger vos pommes de terre pour 4 à 5 min, le temps que les frites blondissent.

Sortez-les du bain de graisse et laissez-les reposer dans leur panier de cuisson ou sur une plaque recouverte d'une feuille papier absorbant. Laissez-les reposer 15 min avant de finir leur cuisson.

Pendant ce temps, préparez les moules. Nettoyez-les et grattez-les pour ôter toutes leurs impuretés. Jetez toutes les moules déjà ouvertes. Réservez les autres.

Pelez et émincez les oignons. Rincez et taillez le céleri en brunoise (dés de 2 mm de côté).

Dans un grand faitout, faites fondre le beurre et ajoutez les oignons et la brunoise de céleri. Salez et poivrez à votre convenance. Faites revenir le tout pendant 5 min avant de recouvrir avec les moules. Couvrez et faites cuire 4 à 5 min sans jamais ôter le couvercle : remuez les moules en secouant le faitout tout en maintenant le couvercle en place. Une fois les moules ouvertes, vous pourrez les servir (jetez celles qui ne se sont pas ouvertes à la cuisson).

En parallèle, terminez la cuisson des frites : portez la graisse de cuisson à 170 °C et plongez-y les frites pour un deuxième bain d'une bonne minute. Débarrassez-les de l'huile et déposez-les immédiatement sur une surface recouverte de feuilles de papier absorbant. Épongez-les légèrement et saupoudrez-les de sel fin.

Servez les moules et les frites en même temps et dégustez bien chaud.

POUR 4 PERSONNES · TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN · TEMPS DE CUISSON : 15 MIN

NIVEAU

WATERZOÏ MÉNAPIEN

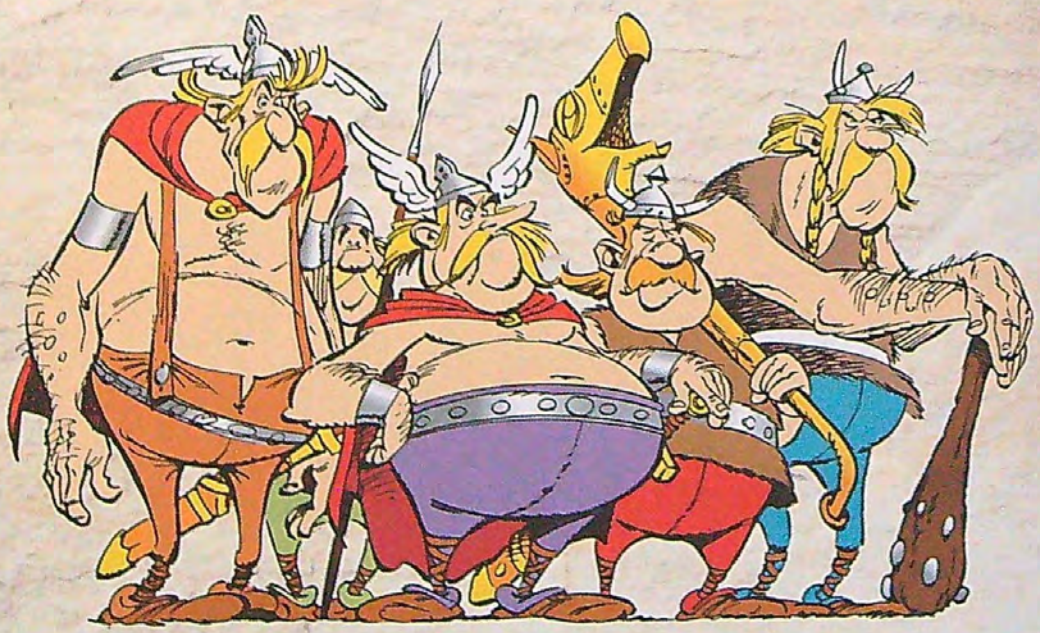
WATERZOÏ DE POULET ET PETITS LÉGUMES

INGRÉDIENTS

4 petites carottes fanes
4 pommes de terre charlotte
4 petits navets nouveaux
4 petites endives
4 mini-poireaux
140 g de sucre
80 g de beurre
30 cl de bouillon de volaille
½ bouquet de thym
1 feuille de laurier
4 filets de poulet
10 cl de bouillon de volaille (voir Astuces page 50)
4 jaunes d'œufs
20 cl de crème épaisse
Sel, poivre

MATÉRIEL

Cocotte-Minute



Le waterzoï est un plat traditionnel belge dont le nom signifie « eau qui bout » en néerlandais. Vous pouvez le réaliser à partir de poisson ou de volaille et de petits légumes. Sa particularité est que le bouillon de cuisson est lié à la crème. Vandécosmétix le Ménapien en prépare une délicieuse version.

Commencez par préparer les légumes glacés : rincez et séchez bien tous les légumes.

Pelez les carottes et les pommes de terre. Coupez les pommes de terre en quatre dans la longueur. Pelez les navets. Ôtez le cœur des endives et tranchez-les en deux.

Faites cuire les légumes dans deux larges poêles : déposez dans l'une d'elles les carottes, les quartiers de pomme de terre et les navets. Dans l'autre, les poireaux et les endives.

Mouillez les légumes à hauteur, saupoudrez chaque poêle de 70 g de sucre. Déposez dans chaque poêle 40 g de beurre coupé en dés. Salez légèrement et poivrez très légèrement. Disposez à la surface de chaque poêle une feuille de papier sulfurisé, au centre de laquelle vous aurez percé un trou.

Faites chauffer et portez à petite ébullition pendant 15 min. Ôtez les feuilles de papier sulfurisé, retournez délicatement les légumes dans les poêles et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tous fondants à cœur. Réservez.

Pendant ce temps, déposez au fond d'une Cocotte-Minute le bouillon de volaille. Déposez les filets de poulet accompagnés du thym et du laurier dans le panier vapeur. Assaisonnez légèrement la viande. Fermez la cocotte et faites chauffer à feu moyen. Faites cuire la volaille 12 min après chuchotement de la soupape.

Enfin préparez la sauce du waterzoï : versez le bouillon dans une casserole et portez-le à frémissement. Mélangez les jaunes d'œufs dans un bol avec la crème et versez cette préparation dans le bouillon frémissant. Mélangez bien et réservez cette sauce.

Dressage : déposez les filets de poulet cuits à la vapeur au centre de 4 assiettes. Répartissez équitablement les légumes glacés et nappez de la sauce au bouillon de volaille. Dégustez bien chaud.

POUR 4 PERSONNES · TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN · TEMPS DE CUISSON : 30 À 35 MIN

NIVEAU

AGNEAU FAÇON RIEUR SANGLIER

CARRÉ D'AGNEAU SAUCE À LA MENTHE

INGRÉDIENTS

6 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à café de cumin moulu
1 cuil. à café de gingembre moulu
½ cuil. à café de sel
½ cuil. à café de piment de Cayenne
10 feuilles et 1 botte de menthe fraîche
2 carrés de côtes d'agneau parés et détalonnés
600 g de pommes de terre grenailles
80 de sucre
20 cl de vinaigre de cidre
Sel

MATÉRIEL

Mortier et pilon

Bien que cela soit difficile à croire, il existe d'autres viandes que le sanglier. Le carré d'agneau, accompagné d'une sauce à la menthe bien douce et parfumée, vous sera servi dans toutes les bonnes auberges bretonnes avec un peu de cervoise tiède.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

Dans un cul-de-poule, versez l'huile d'olive, le cumin moulu, le gingembre moulu, le sel et le piment de Cayenne. Rincez et ciselez une dizaine de feuilles de menthe, ajoutez-les dans cul-de-poule.

Badigeonnez généreusement les carrés de côtes d'agneau de cette marinade et déposez-les dans un plat allant au four. Versez la moitié de la marinade restante sur les carrés et enfournez pour 30 à 35 min.

Pendant ce temps, préparez les pommes de terre. Rincez-les et séchez-les. Coupez-les en deux et déposez-les dans la marinade restante. Mélangez bien et déposez-les sur une plaque de cuisson allant au four. Salez finement et enfournez pour 25 min.

Pour finir, préparez la sauce : rincez la botte de menthe. Séparez les feuilles des tiges. Ciselez les feuilles et déposez-les dans le bol d'un mortier. Ajoutez le sucre et pilez le tout jusqu'à obtenir une pâte verte. Déposez cette pâte dans une petite casserole et ajoutez le vinaigre. Portez à frémissement en mélangeant bien et réservez.

Dressage : séparez les carrés de côtes en deux de sorte que chaque convive en ait une moitié. Accompagnez-les des pommes de terre au four et de la sauce à la menthe.

POUR 4 PERSONNES · TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MIN · TEMPS DE CUISSON : 1 H

NIVEAU

LAPIN À LA NORMANDE

LAPIN À LA CRÈME ET AU VIN BLANC, LARDONS ET PETITS OIGNONS

INGRÉDIENTS

1 carotte
1 oignon blanc
400 g de petits oignons
1 branche de céleri
75 g de beurre doux
Huile d'olive
250 g de lardons fumés
1 lapin paré et piécé par votre boucher
50 cl de vin blanc
75 cl de bouillon de légumes (voir Astuces page 49)
1 bouquet garni
400 g de pomme de terre grenailles
25 cl de crème liquide
Sel, poivre

Cette recette de lapin à la crème et aux petits oignons est un plat chaud et réconfortant qui vous permettra de traverser les rudesses du climat du Nord. Elle s'accompagne du breuvage normand par excellence, le calva. En revanche, nul besoin de le déguster dans le crâne d'un ennemi vaincu, un verre suffira.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Commencez par préparer les ingrédients de la garniture aromatique : épluchez la carotte et l'oignon. Réservez les petits oignons. Taillez l'oignon, la carotte et le céleri en brunoise (dés de 2 mm de côté).

Dans un grand faitout, faites fondre le beurre et ajoutez 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. À feu moyen, faites blondir les dés de carotte, d'oignon et de céleri pendant 3 à 5 min. Ajoutez les lardons fumés et faites revenir le tout 5 min supplémentaires. Ajoutez les petits oignons et faites-les cuire dans le reste de la préparation jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Il est temps de déposer les morceaux de lapin au fond du faitout : l'idée est de les marquer sur toutes les faces, de les saisir pour les colorer. Une fois toutes les faces du lapin marquées, augmentez le feu pendant 1 min et déglacez au vin blanc. Mélangez pour bien décrocher les sucs et les incorporer au mélange.

Ajoutez le bouillon de légumes et amenez à feu doux. Ajoutez le bouquet garni et laissez mijoter à couvert pendant 1 h. Au terme de la cuisson, ôtez le bouquet garni et incorporez la crème. Vérifiez l'assaisonnement.

Pendant la cuisson de la viande, préparez les pommes de terre. Lavez-les, rincez-les, puis séchez-les dans du papier absorbant. Versez 2 cuil. à soupe d'huile d'olive dans un cul-de-poule et placez-y les pommes de terre. Mélangez pour qu'elles soient toutes bien enduites d'huile d'olive. Déposez-les dans un plat allant au four. Saupoudrez de sel et de poivre et enfournez pour 25 min, jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien fondantes à cœur.

Dressage : servez équitablement (n'est-ce pas Obélix !?) à chaque convive un beau morceau de lapin et de pommes de terre rôties. Nappez de sauce à la crème et dégustez.

POUR 4 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MIN
TEMPS DE CUISSON : 30 MIN
TEMPS DE REPOS : 30 MIN

MATÉRIEL
ROBOT MIXEUR
CHINOIS

NIVEAU

INGRÉDIENTS

POUR LE GRANOLA
250 g de flocons d'avoine
100 g de noisettes décortiquées et concassées
100 g de pistaches décortiquées, concassées et non salées
200 g de cranberries séchées
4 cuil. à soupe de miel de bruyère (ou autre, selon votre goût)

POUR LA CRÈME
60 cl de crème fleurette à plus de 30 % de matière grasse
1 gousse de vanille
50 g de sucre glace
30 cl de yaourt à la grecque
160 g de framboises fraîches

POUR LE MIEL AU WHISKY
4 cuil. à soupe de miel de bruyère
2 cl de whisky écossais

CRANACHAN DE LOCH ANDLOLL

GRANOLA, CRÈME MONTÉE, FRAMBOISES ET MIEL AU WHISKY

Célèbre dessert picte, le cranachan est une douceur composée de crème fouettée, de fruits rouges et d'avoine que l'on consomme en période de fêtes. Ce dessert a sans doute été consommé pour fêter le retour au pays de Mac Oloch. Pour accentuer le côté écossais, nous vous conseillons d'accompagner ce dessert d'un mélange miel de bruyère et whisky.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Placez un cul-de-poule et un fouet à main (ou les pales de votre batteur électrique) au réfrigérateur.

Commencez par réaliser le granola : mélangez dans un cul-de-poule les flocons d'avoine, les noisettes et les pistaches. Ajoutez les cranberries et le miel. Mélangez bien.

Déposez une feuille de papier sulfurisé sur une plaque allant au four. Étalez le granola dessus en une couche épaisse. Enfournez pour 30 min.

Pendant la cuisson, préparez la crème montée au yaourt : sortez votre matériel du réfrigérateur. Versez la crème liquide dans le bol de votre robot ou dans le cul-de-poule bien réfrigéré. Ouvrez la gousse de vanille, grattez-en les graines et déposez-les dans la crème. Fouettez énergiquement jusqu'à obtenir une crème montée encore souple. Ajoutez alors le sucre glace et fouettez encore.

Déposez le yaourt dans un cul-de-poule et incorporez-y délicatement la crème fouettée à la vanille, à l'aide d'une maryse (spatule). Réservez au frais pendant quelques instants.

Réalisez ensuite une purée de framboises : mixez finement les framboises. Passez la purée de framboise au chinois et réservez-la.

Montez vos desserts : versez le mélange crème montée-yaourt dans 4 coupes à dessert. Recouvrez d'une couche de purée de framboise et à nouveau d'une couche de crème. Placez au réfrigérateur pour 30 min.

Pendant ce temps, sortez le granola du four et concassez-le. Réservez. Préparez le miel : versez dans un bol le miel de bruyère et le whisky écossais. Mélangez bien et réservez jusqu'à la dégustation.

Dressage : déposez à la surface de chaque coupe quelques cuillerées de granola maison et versez à votre convenance un peu de miel au whisky.

LA FONDUE DU PALAIS DE DIPLODOCUS

FONDUE DE FROMAGES ET CROÛTONS DE PAIN

INGRÉDIENTS

250 g de comté
250 g de vacherin fribourgeois
250 g d'emmental suisse
250 g de gruyère suisse
1 gousse d'ail
1 boule de pain de campagne coupée en tranches épaisses
50 cl de vin blanc de Savoie
½ cuil. à café de noix muscade moulue
25 cl de crème liquide
Sel, poivre

MATÉRIEL

Réchaud à fondue

POUR 4 PERSONNES · TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN · TEMPS DE CUISSON : 10 MIN

NIVEAU

La fondue de fromages est une spécialité du peuple helvète : l'idée étant de faire fondre un assortiment de fromages suisses avec du vin blanc et de déguster le tout avec des croûtons de pain. Tout comme lorsqu'elle était servie lors des orgies au palais du gouverneur Diplodocus, aujourd'hui encore, celui qui laisse tomber son croûton de pain dans la marmite de fromage fondu risque un gage...

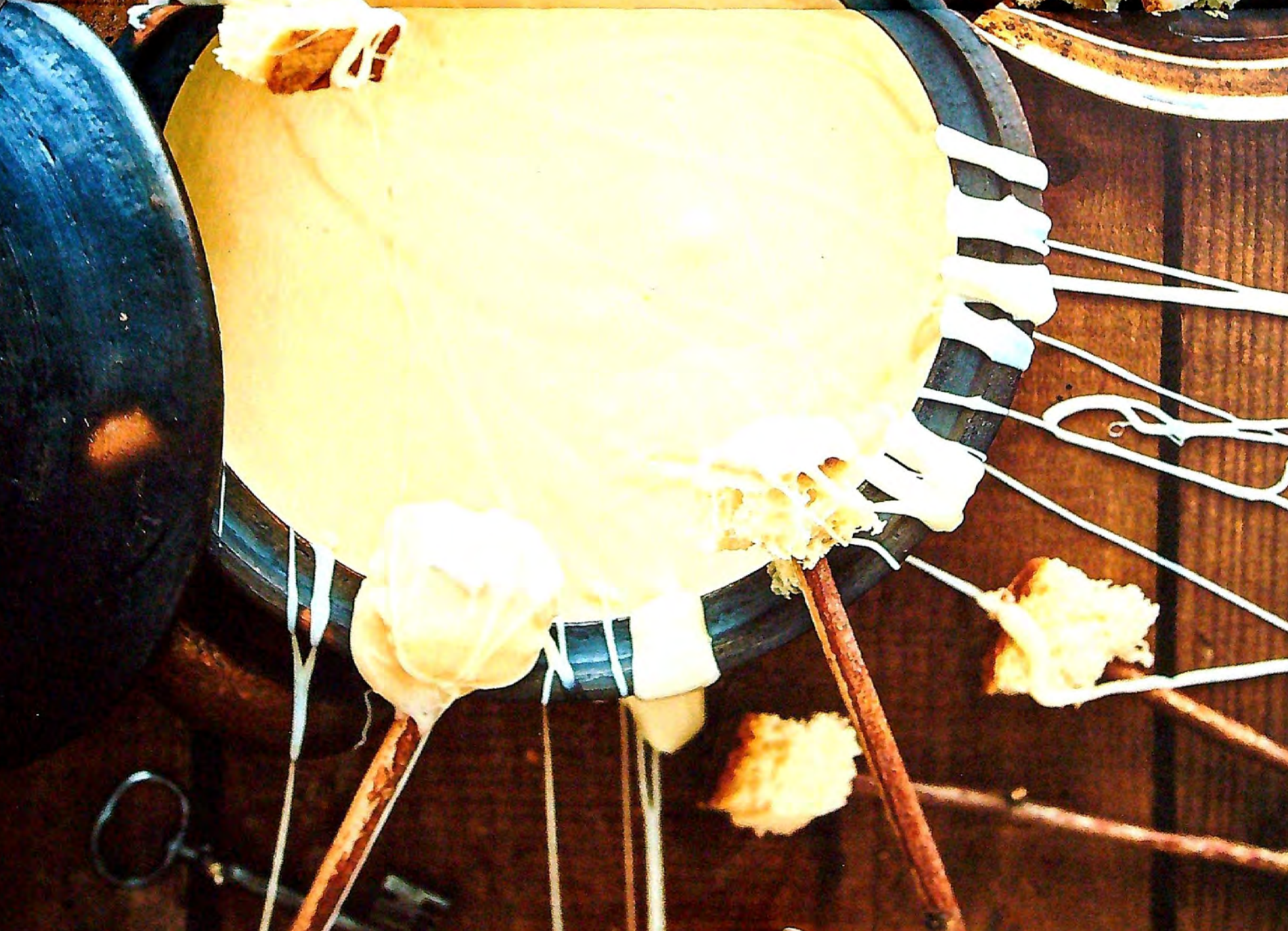
- Coupez tous les fromages en dés. Frottez les tranches de pain avec un peu d'ail, puis taillez-les en morceaux de taille moyenne.

- Versez le vin blanc dans un faitout. Faites-le chauffer à feu moyen.

- Aux premiers frémissements, ajoutez les dés de fromage et faites-les fondre. Mélangez bien à l'aide d'une cuillère en bois. Saupoudrez d'une bonne pincée de muscade moulue.

- Une fois le fromage complètement fondu, déposez le faitout sur un réchaud à fondue entre les convives.

- À l'aide de fourchettes à fondue, plongez les croûtons de pain dans le fromage fondu en prenant bien garde de ne pas les laisser tomber dedans...



POUR 4 PERSONNES · TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN · TEMPS DE CUISSON : 45 MIN

NIVEAU

SAUMON PICTE

SAUMON EN PAPILLOTE À L'ÉCOSSAISE

INGRÉDIENTS

600 g de pommes de terre à purée
400 g de rutabagas
120 g de beurre
2 cuil. à soupe de crème fraîche pour les purées
4 cuil. à soupe de crème fraîche pour les papillotes
Muscade moulue
Le jus de 1 gros citron jaune bio
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
8 brins d'aneth
4 filets de saumon
Sel et poivre

Si les Pictes sont friands de leur eau de malt, sachez qu'ils le sont autant de saumon. Voici comment cuisiner des filets de saumon en papillote simplement accompagnés de pommes de terre et de rutabagas. Cette recette se rapproche de celle que Mac Mamah a confiée à Obélix, alors qu'il quittait le village du clan Mac Oloch.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Commencez par préparer les purées : épluchez les pommes de terre et les rutabagas, et rincez-les. Portez deux casseroles d'eau salée à ébullition et faites cuire les légumes séparément pendant 20 à 25 min, jusqu'à ce qu'ils soient fondants à cœur.

Égouttez-les et placez-les dans deux culs-de-poule. Ajoutez à chaque légume la moitié du beurre et 1 cuil. à soupe de crème fraîche. Salez et poivrez. Saupoudrez de muscade moulue. Écrasez-les pour en faire des purées. Réservez à couvert.

Préparez les papillotes de saumon : mélangez dans un bol la crème fraîche, 2 cuil. à café de jus de citron et l'huile d'olive. Assaisonnez de sel et de poivre. Ciselez 4 brins d'aneth et incorporez-les au mélange.

Prenez 4 feuilles de papier sulfurisé et déposez au centre de chaque feuille une belle cuillerée du mélange à la crème et à l'aneth. Déposez par-dessus un filet de saumon. Arrosez chaque filet de jus de citron et déposez à la surface de chaque filet un brin d'aneth. Refermez les feuilles de papier sulfurisé. Placez-les dans un plat allant au four et enfournez pour 20 min.

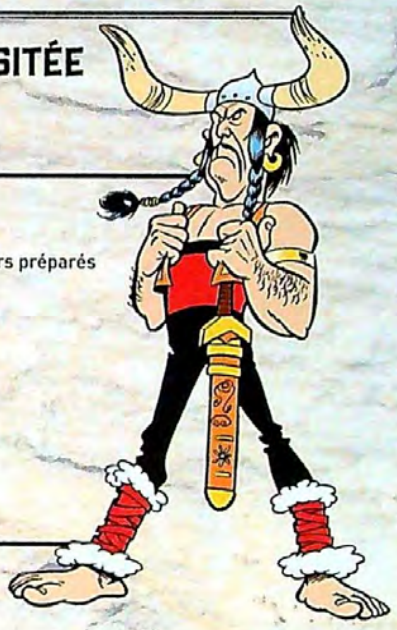
Dressage : servez chaque filet de saumon accompagné d'une belle cuillerée de chacune des purées. Vous pouvez bien entendu accompagner ce plat d'un verre d'eau de malt !

POUR 4 PERSONNES · TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN · TEMPS DE CUISSON : 30 MIN

NIVEAU

LA ZARZUELA DE SOUPALOGNON Y CROUTON

ZARZUELA DE MARISCOS REVISITÉE



INGRÉDIENTS

4 oignons
2 gousses d'ail
2 poivrons rouges
Huile d'olive
250 g de tomates concassées
1 cuil. à soupe de concentré de tomates
1 pincée de pistils de safran
200 g de queue de lotte
4 filets de rougets
200 g d'anneaux de calamars préparés par votre poissonnier
2 l de fumet de poisson (voir Astuces page 82)
8 belles écrevisses
200 g de moules
1 botte de persil
Sel, poivre, paprika moulu

Il est dit que les Ibères sont rudes. Mais leur cuisine mêlant terre et mer est, quant à elle, simple et raffinée. La zarzuela est un plat mêlant poisson, fruits de mer et épices, dont le safran. Telle une paella sans riz, la zarzuela est très simple à cuisiner (elle reste toutefois plus compliquée à cuisiner que le poisson grillé dont raffole Pépé).

Commencez par préparer les légumes : pelez les oignons et émincez-les. Pelez l'ail, puis hachez-le menu. Épépinez les poivrons et émincez-les finement.

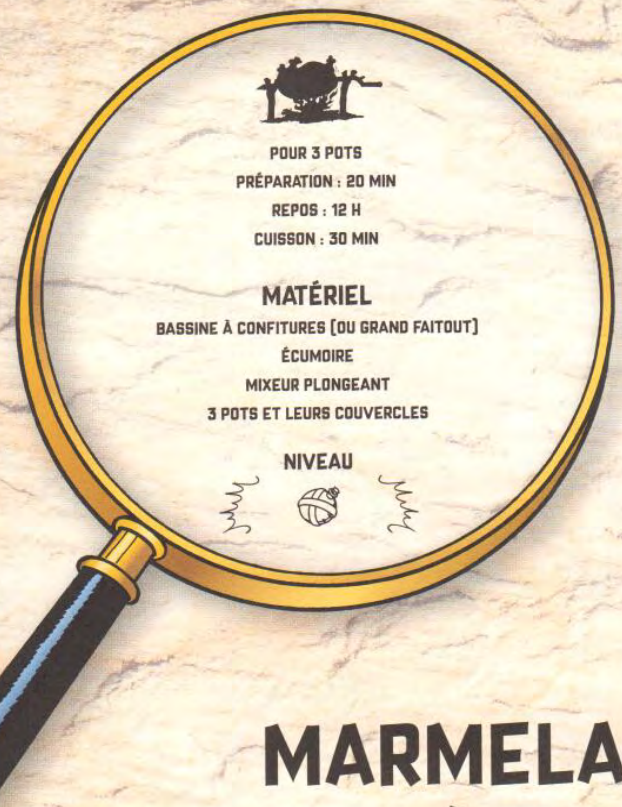
Versez un beau filet d'huile d'olive au fond d'un faitout. Faites chauffer à feu moyen et, lorsque l'huile est chaude, ajoutez l'oignon et l'ail. Faites-les revenir 2 min avant d'ajouter les poivrons émincés ainsi que les tomates concassées et le concentré de tomates. Mélangez bien et maintenez à feu moyen.

Tranchez la queue de lotte en 4 morceaux et déposez-les dans le faitout. Ajoutez les rougets, les calamars et le fumet de poisson. Incorporez le safran et portez à frémissements et maintenez la cuisson pendant 20 min.

Pendant ce temps, faites bouillir un grand volume d'eau salée : plongez-y les écrevisses pendant 2 min, le temps de les pocher. Égouttez-les.

Rincez les moules et grattez-les. Ajoutez-les au faitout et couvrez. Laissez cuire pendant 5 min jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent, puis ajoutez les écrevisses. Ciselez le persil, parsemez-en la zarzuela et dressez.

Vous pouvez servir cette zarzuela accompagnée de riz et d'aïoli picada.



POUR 3 POTS
PRÉPARATION : 20 MIN
REPOS : 12 H
CUISSON : 30 MIN

MATÉRIEL

BASSINE À CONFITURES (OU GRAND FAITOUT)
ÉCUMOIRE
MIXEUR PLONGEANT
3 POTS ET LEURS COUVERCLES

NIVEAU

INGRÉDIENTS

5 oranges amères bio
800 g de sucre à confiture
Le jus de 2 citrons
25 cl de jus d'orange frais

MARMELADE À L'ORANGE AMÈRE DE JOLITORAX

MARMELADE À L'ORANGE AMÈRE

Il est des usages auxquels les Bretons ne dérogent pas, même en pleine bataille ! Ainsi quand vient 5 h, il est l'heure de boire un peu d'eau chaude et de manger roties, brioches et marmelades. Voici deux recettes aux accents britanniques en hommage à Jolitorax et à ses si polis compatriotes.

Rincez les oranges à l'eau tiède et brossez-les. Déposez-les dans un faitout, recouvrez d'eau. Portez à ébullition, puis baissez légèrement le feu. Maintenez à frémissements pendant 12 min avant d'égoutter les oranges et de les passer sous l'eau froide.

Tranchez-les en rondelles épaisses. Déposez-les dans une bassine à confitures (ou dans un grand faitout). Ajoutez le sucre, le jus de citron et le jus d'orange frais. Faites chauffer à feu moyen et mélangez à l'aide d'une cuillère en bois. Aux premiers frémissements, ôtez la bassine du feu et recouvrez d'une feuille de papier d'aluminium au contact. Une fois à température ambiante, placez au frais pour 12 h.

Au terme de ce temps de repos, faites de nouveau chauffer la préparation : augmentez progressivement la chaleur et mélangez bien. Une fois le mélange bien chaud, portez à ébullition et maintenez à feu vif pendant 10 min. Écumez de temps en temps et ôtez la bassine du feu.

Débarrassez le mélange dans un récipient à bords hauts et, à l'aide d'un mixeur plongeant, mixez finement. Remettez le mélange à cuire pendant 5 min à feu moyen tout en mélangeant et mettez tout de suite en pots, préalablement ébouillantés pour assurer une meilleure conservation.

POUR 4 PERSONNES · TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MIN · TEMPS DE CUISSON : 30 MIN - TEMPS DE REPOS : 2 H

NIVEAU

BRIOCHE AU THÉ DES BRETONS

BRIOCHE AU CITRON ET AU THÉ

INGRÉDIENTS

15 cl de lait entier
5 cl de thé
2 œufs
1 cuil. à café de sel
100 g de sucre
500 g de farine
1 sachet de levure boulangère sèche
100 g de dés de beurre doux à température ambiante
1 jaune d'œuf
Les zestes de 1 citron bio

MATÉRIEL

Robot pâtissier

Dans le bol d'un robot pâtissier, versez le lait, le thé, les œufs entiers, le sel et le sucre. Mélangez vigoureusement jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Ajoutez la farine et la levure. Battez au crochet pétrisseur à vitesse lente pendant 6 min, puis augmentez légèrement la vitesse et pétrissez 6 min supplémentaires.

Ajoutez alors les dés de beurre et pétrissez à vitesse moyenne jusqu'à leur complète incorporation. Débarrassez la pâte du bol du robot et placez-la dans un cul-de-poule.

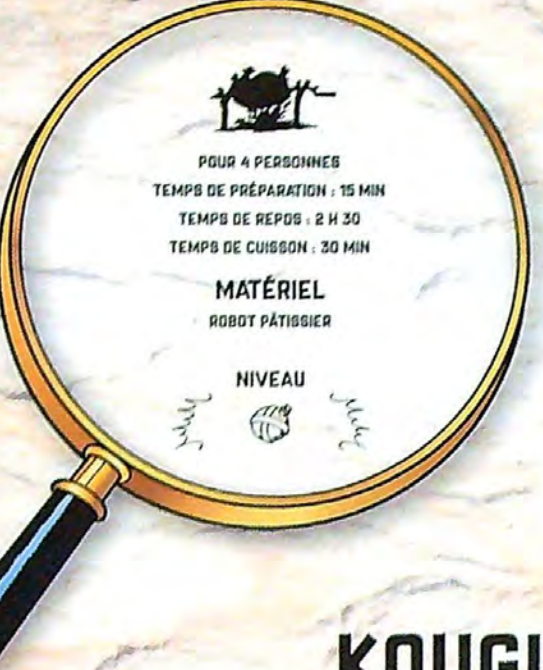
Recouvrez-la d'un linge et laissez-la pousser (lever) dans un endroit chaud pendant au moins 1 h.

Au terme de cette première pousse, reprenez le pâton. Fleurez (farinez) votre plan de travail et déposez-y le pâton. Pressez-le du poing pour qu'il dégaze légèrement (c'est-à-dire pour en faire sortir l'air) et pétrissez quelques instants.

Beurrez un moule à brioche et déposez-y la pâte. Recouvrez-la d'un linge et laissez-la reposer dans un endroit chaud 1 h supplémentaire.

Mélangez le jaune d'œuf à un peu d'eau et badigeonnez-en la pâte. Saupoudrez de zestes de citron.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et, une fois qu'il est à température, enfournez pour 30 min.



POUR 4 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN
TEMPS DE REPOS : 2 H 30
TEMPS DE CUISSON : 30 MIN

MATÉRIEL
ROBOT PÂTISSIER

NIVEAU

KOUGLOF DES GOTHS

BRIOCHE À LA VERGEOISE ET AUX FRUITS SECS

INGRÉDIENTS

- 100 g de canneberges séchées
- 60 g de raisins secs
- 10 cl de kirsch
- 300 g de farine
- 75 g de vergeoise
- 11 g de levure boulangère sèche
- 5 g de sel
- 1 œuf
- 1 cuil. à soupe de miel de châtaignier
- 15 cl de lait
- 60 g de dés de beurre à température ambiante

Voilà une recette pour un pain de voyage aux fruits secs et aux bonnes odeurs de caramel. Originaire des pays de l'Est, moelleux et parfumé, ce gâteau se conserve longtemps et peut être partagé. C'est le gâteau idéal pour qui veut voyager longtemps et discrètement derrière les lignes ennemies, non ?

Placez les fruits secs dans un cul-de-poule avec le kirsch et laissez-les s'imbiber pendant 30 min.

Dans le bol d'un robot pâtissier, versez la farine, la vergeoise, la levure, le sel, l'œuf, le miel et le lait. Battez au crochet pétrisseur à vitesse moyenne pendant 5 min jusqu'à obtenir un mélange homogène et collant.

Ajoutez alors les dés de beurre et pétrissez à vitesse moyenne jusqu'à leur complète incorporation. Égouttez les fruits et pressez-les pour qu'ils rendent leur excédent de kirsch. Ajoutez-les à la pâte et pétrissez quelques instants, le temps qu'ils s'incorporent parfaitement. Débarrassez la pâte du bol du robot et placez-la dans un cul-de-poule.

Recouvrez-la d'un linge et laissez-la pousser (lever) dans un endroit chaud pendant au moins 1 h.

Au terme de cette première pousse, reprenez le pâton. Fleurez (farinez) votre plan de travail et déposez-y le pâton. Pressez-le du poing pour qu'il dégaze légèrement (c'est-à-dire pour en faire sortir l'air) et pétrissez quelques instants.

Beurrez un moule à brioche et déposez-y la pâte. Recouvrez d'un linge et laissez-la reposer dans un endroit chaud 1 h supplémentaire.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et, une fois qu'il est à température, enfournez pour 30 min.

LES ASTUCES DU CUISINIER

FUMET DE POISSON

PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 40 MIN

INGRÉDIENTS POUR 1 L DE FUMET

- 2 échalotes
- 1 oignon
- 2 poireaux
- 1 branche de céleri
- 400 g de parures et d'arêtes de poisson (demandez à votre poissonnier)
- 10 cl de vin blanc
- 1 l d'eau
- 1 bouquet garni
- 50 g de beurre doux
- Huile d'olive

Préparez la garniture aromatique : pelez les échalotes et l'oignon, puis hachez-les. Rincez les poireaux et le céleri et taillez-les en brunoise (dés de 2 mm de côté).

Dans un faitout, faites chauffer à feu moyen un filet d'huile d'olive et le beurre. Une fois le beurre fondu, ajoutez les parures et les arêtes de poisson. Faites-les revenir 1 min, puis ajoutez la garniture aromatique. Faites revenir 1 min supplémentaire avant de déglacer au vin blanc. Mélangez bien et mouillez à hauteur avec l'eau. Ajoutez le bouquet garni, couvrez et laissez cuire à feu doux et à petite ébullition pendant 35 min. Écumez régulièrement.

Au terme de la cuisson, passez le contenu du faitout au chinois pour ne garder que le jus clair du fumet de poisson.

E

ÉMONDER

Ôter la peau d'un fruit ou d'un fruit sec. Pour les tomates par exemple, on les ébouillante quelques instants avant de les plonger dans un saladier d'eau froide, de telle sorte que la peau se détache facilement.

F

FILMER AU CONTACT

Consiste à recouvrir une préparation d'une feuille de film alimentaire au contact de ladite préparation. L'idée est d'éviter que la condensation qui pourrait se créer à la surface du film alimentaire ne retombe dans la préparation.

FAIRE MIJOTER

Cuire des aliments à feu doux.

FAIRE RÉDUIRE

Faire chauffer une préparation de telle sorte que son eau s'évapore, que sa consistance s'épaississe et que ses saveurs se concentrent.

FAIRE REVENIR

Cuire des aliments dans un peu de matière grasse à feu vif jusqu'à atteindre une coloration.

FAIRE SAUTER

Faire revenir des aliments dans une poêle et dans la matière grasse à feu moyen-fort : l'idée est de tenir la poignée de la poêle à pleine main, de l'incliner de telle sorte que les aliments glissent vers le bas et de les faire sauter en réalisant un mouvement sec du poignet vers le haut.

FAIRE SUER

Cuire à feu doux des légumes, en général, afin d'en libérer les saveurs sans apporter de coloration.

FAIRE TOMBER UN LÉGUME

Consiste à faire cuire un légume à couvert dans du beurre (un mouillement beurré) jusqu'à complète évaporation de l'eau qui retombe sur le légume. C'est une technique utilisée pour faire perdre aux légumes leur forte teneur en eau.

FLEURER

Saupoudrer de la farine sur une surface pour éviter qu'elle ne colle.

FÉCULE DE MAÏS

Farine de maïs utilisée pour lier des sauces, épaissir des préparations mais aussi dans la préparation de certains gâteaux.

G

GARAM MASSALA

Mélange d'épices torréfiées puis moulues ensemble : il existe de nombreux mélanges, selon la région du monde ou de l'Inde – dont il est originaire – où il est préparé. En général, il contient de la cannelle, des graines de coriandre, du cumin, des graines de moutarde, des clous de girofle, du curcuma, du poivre noir ou encore de la noix muscade.

GHEE

Beurre clarifié connu pour ses vertus pour la santé et utilisé dans la cuisine indienne.

GLUCOSE

Glucide pur, produit à partir de l'amidon de maïs, dont la forme est celle d'un sirop épais et visqueux. En pâtisserie, son rôle est d'éviter

la cristallisation du sucre, ce qui permet un meilleur contrôle à la cuisson de macarons, de cakes, de caramels, etc.

H

HACHER

Réduire un aliment en petits morceaux à l'aide d'un couteau, d'un hachoir ou d'un robot électrique.

L

LEVER UN FILET

Technique délicate demandant de la précision, qui consiste à ôter un filet de viande de son os ou un filet de poisson de ses arêtes.

LIER

Apporter de la consistance à un liquide, épaissir une sauce, un velouté ou une crème en ajoutant un ingrédient liant comme de la farine ou du jaune d'œuf.

M

MATCHA

Poudre fine de thé vert moulu : nombreux sont les bienfaits du matcha, qui est riche en vitamines et en minéraux. D'une couleur verte très particulière, il peut être utilisé pour parfumer et colorer une préparation de crème ou de gâteau.

MARINADE

Préparation liquide et aromatique servant à parfumer une viande, un poisson ou un légume.

MAYONNAISE MAISON

PRÉPARATION : 10 MIN

INGRÉDIENTS

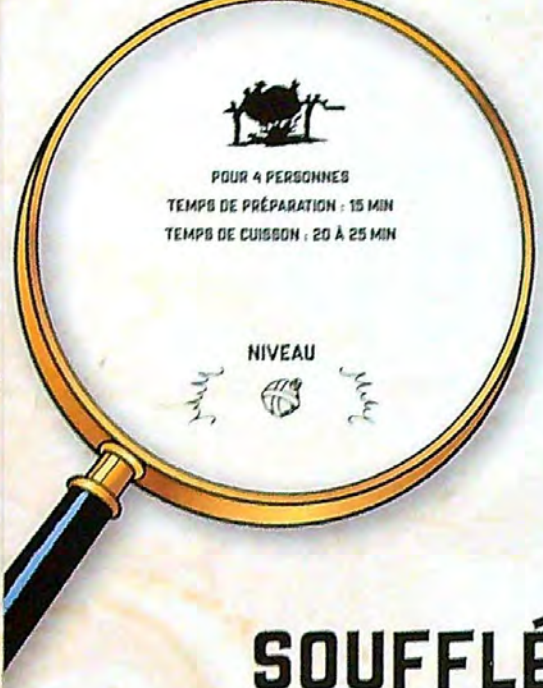
3 jaunes d'œufs
2 cuil. à café de moutarde
60 cl d'huile de tournesol
Sel et poivre du moulin

Tous les ingrédients doivent être à température ambiante, ou du moins à la même température pour que l'émulsion à froid ait lieu.

Dans un cul-de-poule, versez les jaunes d'œufs. Ajoutez la moutarde, salez et poivrez. À l'aide d'un fouet, mélangez les éléments afin d'obtenir une crème homogène.

Versez ensuite l'huile de tournesol en filet de manière régulière, tout en fouettant l'appareil afin de faire monter la mayonnaise.

LES BANQUETS ROMAINS



POUR 4 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN
TEMPS DE CUISSON : 20 À 25 MIN

NIVEAU

INGRÉDIENTS

- 12 noix de saint-jacques préparées par votre poissonnier
- 12 belles crevettes crues
- 10 cl de vin blanc
- 2 cuil. à soupe de concentré de tomates
- 40 cl de bisque de homard
- 1 pâte feuilletée pur beurre bio pré-étalée
- 1 jaune d'œuf
- Sel, poivre

SOUFFLÉ DU LÉGIONNAIRE

SOUFFLÉ AUX FRUITS DE MER

La ration militaire romaine habituelle était composée de lard, de fromage et de blé bouillis et cuits ensemble. Il paraît que la mauvaise nourriture permettait de garder les légionnaires de mauvaise humeur et donc plus hargneux au combat. Ces deux recettes vont véritablement motiver les légionnaires à partir au combat : un soufflé aux saveurs marines et un mijoté d'agneau aux amandes et aux raisins !

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

Rincez délicatement les noix de saint-jacques. Décortiquez les crevettes et réservez le tout au frais.

Versez le vin blanc dans une casserole et portez à petite ébullition. Ajoutez le concentré de tomates et délayez-le dans le vin blanc. Ajoutez la bisque de homard et faites chauffer le tout 5 min à feu moyen. Vérifiez l'assaisonnement et coupez le feu.

Répartissez les noix de saint-jacques et les crevettes dans 4 petits ramequins ou cassolettes. Versez la bisque brûlante par-dessus.

Découpez dans la pâte feuilletée 4 disques plus larges de quelques millimètres que le diamètre des ramequins. Recouvrez chaque ramequin d'un disque de pâte.

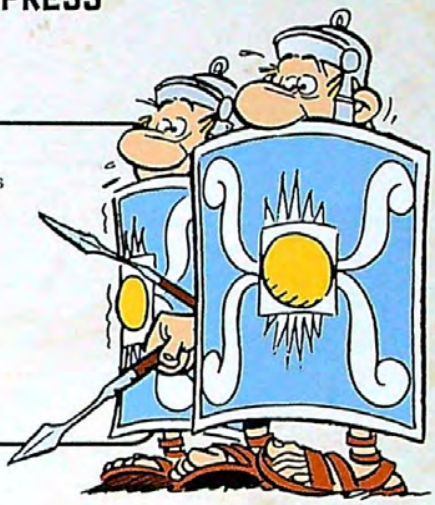
Mélangez le jaune d'œuf avec un trait d'eau. Utilisez un pinceau de cuisine pour badigeonner chaque disque de pâte de ce mélange et enfournez 15 à 20 min, le temps que la pâte feuilletée soit cuite et bien dorée.

POUR 4 PERSONNES · TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN · TEMPS DE CUISSON : 1 H

NIVEAU

RATION DU LÉGIONNAIRE

TAJINE D'AGNEAU EXPRESS



INGRÉDIENTS

2 oignons
1 gousse d'ail
2 courgettes
2 belles carottes
800 g de sauté d'agneau
Huile d'olive
1 cuil. à café de ras-el-hanout
150 g d'amandes émondées
100 g de raisins secs
Sel, poivre

MATÉRIEL

Plat à tajine
ou cocotte en fonte
et son couvercle

Préparez les légumes : pelez les oignons et émincez-les finement. Pelez l'ail, puis hachez-le. Rincez les courgettes, coupez-les en bâtonnets. Pelez les carottes et coupez-les également en bâtonnets.

Salez et poivrez finement les morceaux d'agneau.

Portez une casserole d'eau salée à ébullition et plongez-y les carottes pendant 10 min. Égouttez-les et réservez-les.

Faites chauffer à feu vif un plat à tajine. Versez un gros filet d'huile d'olive au fond du plat et, quand elle est chaude, déposez-y les morceaux d'agneau et faites-les revenir sur toutes les faces pendant 5 min. Une fois l'agneau coloré, débarrassez-le sur une feuille de papier absorbant.

Baissez à feu moyen et déposez les oignons et l'ail dans le plat. Faites colorer le tout pendant 4 min avant d'ajouter les courgettes. Faites revenir 5 min supplémentaires. Vérifiez l'assaisonnement et ajoutez le ras el-hanout, puis mouillez à hauteur.

Déposez les morceaux d'agneau par-dessus les légumes. Mélangez bien et ajoutez les bâtonnets de carotte. Couvrez et laissez mijoter pendant 35 min.

Faites chauffer une poêle à feu moyen et torréfiez les amandes à sec pendant 2 min en surveillant bien. Ajoutez les amandes et les raisins secs dans le plat à tajine et couvrez de nouveau.

Laissez mijoter 10 min supplémentaires. Dégustez bien chaud.

POUR 4 PERSONNES · TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN · TEMPS DE REPOS : 1 H · TEMPS DE CUISSON : 10 MIN

NIVEAU

BROCHETTES OLYMPIQUES

BROCHETTES DE BOULETTES DE VIANDE ÉPICÉES GRILLÉES

INGRÉDIENTS

1 gros oignon
1 tête d'ail
½ botte de menthe fraîche
½ botte de coriandre fraîche
300 g de haché de bœuf
250 g de haché d'agneau
1 œuf entier
½ cuil. à café de cumin moulu
½ cuil. à café de coriandre moulue
2 cl d'ouzo
Le jus de 1 citron
Huile d'olive
Sel, poivre

MATÉRIEL

Piques à brochettes

Les Jeux olympiques sont l'occasion pour les cultures de se rencontrer et de se mélanger. Ces deux recettes typiquement grecques auraient pu être servies par Plexiglas, l'aubergiste athénien, à tous les supporters des peuples participant aux jeux.

Pelez l'oignon et émincez-le finement. Pelez l'ail et hachez-le. Rincez la menthe et la coriandre. Séparez les feuilles des tiges et ciselez-les finement.

Déposez les viandes hachées dans un cul-de-poule. Ajoutez les légumes et les herbes. Ajoutez aussi l'œuf entier, le cumin et la coriandre moulus ainsi que l'ouzo. Salez et poivrez.

Mélangez bien jusqu'à obtenir une farce homogène et parfumée. Réalisez de belles boulettes allongées et réservez-les à température ambiante.

Enduisez une poêle ou le gril de votre barbecue d'huile d'olive. Faites chauffer à feu moyen et déposez les boulettes sur le feu. Faites-les cuire 5 min sur chaque face et arrosez-les de jus de citron en fin de cuisson.

Piquez les boulettes sur des piques à brochettes et servez-les avec une petite sauce au yaourt citronnée.

POUR 4 PERSONNES · TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN · TEMPS DE CUISSON : 50 MIN · TEMPS DE REPOS : 55 MIN · TEMPS DE RÉFRIGÉRATION : 1 H

NIVEAU

DOLMAS DE PLEXIGLAS

FEUILLES DE VIGNE FARCIES AU RIZ ET PIGNONS DE PIN

INGRÉDIENTS

30 feuilles de vigne
½ botte d'oignons nouveaux
½ botte de coriandre fraîche
50 g de pignons de pin
100 g de riz basmati cuit
Le jus de 1 citron bio
Huile d'olive
Sel

Préparez les feuilles de vigne : portez un grand volume d'eau salée à ébullition et plongez-y les feuilles de vigne pendant 6 min. Débarrassez-les à l'aide d'une écumoire et laissez-les refroidir à température ambiante pendant 30 min, puis retirez les tiges.

Préparez la farce : pelez et hachez finement les oignons nouveaux. Rincez la coriandre, séparez les feuilles des tiges et ciselez finement les feuilles.

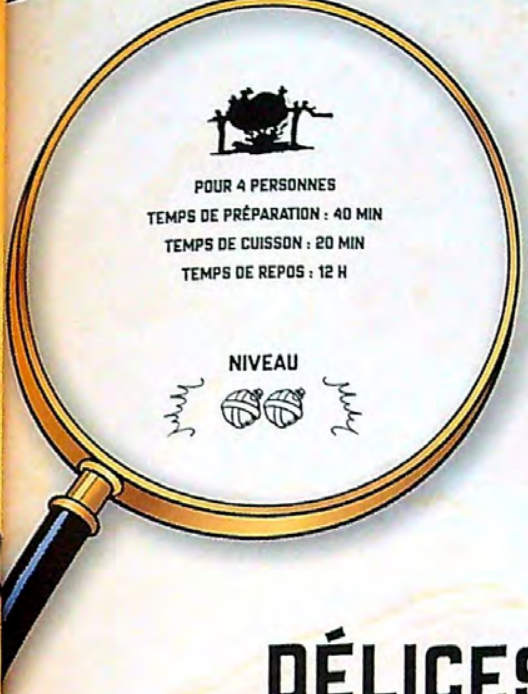
Faites chauffer une poêle à feu moyen et versez-y les pignons de pin. Faites-les revenir à sec pendant 4 min. Débarrassez-les et réservez-les.

Versez un filet d'huile d'olive dans la poêle chaude et ajoutez les oignons nouveaux hachés et la coriandre ciselée. Faites revenir le tout pendant 5 min avant d'ajouter le riz basmati cuit et les pignons torréfiés. Salez, mélangez bien et arrosez de jus du citron. Retirez la poêle du feu.

Montez vos dolmas : disposez une feuille de vigne face à vous. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez l'intérieur d'huile d'olive et déposez une cuillerée de farce de riz. Roulez bien le dolmas et scellez-le. Procédez de même avec toutes les feuilles de vigne, jusqu'à épuisement de la farce.

Déposez les dolmas au fond d'une marmite. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et mouillez à hauteur. Coupez le citron en quartiers et déposez-les sur les dolmas. Couvrez aux trois quarts et laissez cuire vos dolmas pendant 45 min minimum.

Sortez les dolmas de la marmite, réservez-les à température ambiante et placez-les au réfrigérateur pendant au moins 1 h pour les servir bien frais.



POUR 4 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION : 40 MIN
TEMPS DE CUISSON : 20 MIN
TEMPS DE REPOS : 12 H

NIVEAU

INGRÉDIENTS

200 g d'olives de Kalamata dénoyautées
100 g d'amandes émondées
20 cl d'eau
200 g de sucre
Quelques brins de lavande
2 cuil. à soupe de miel liquide
4 belles boules de glace au yaourt
4 belles cuil. à soupe de yaourt à la grecque

DÉLICES DE FÉCARABOS

OLIVES DE KALAMATA CONFITES AU MIEL, AMANDES GRILLÉES ET LAVANDE, GLACE AU YAOURT

La Grèce est un pays connu pour ses épices, sa flore luxuriante et la qualité de ses fruits et de ses huiles : voici un dessert rafraîchissant et parfumé aux olives de Kalamata, aux amandes et à la lavande. Typiquement le genre de petites douceurs qu'aurait pu préparer Fécarabos, l'un des nombreux cousins de Plexiglas.

La veille de la dégustation :

Portez un grand volume d'eau à ébullition et plongez-y les olives dénoyautées. Faites-les bouillir 10 min avant de les égoutter et de les rafraîchir à l'eau froide pendant quelques instants.

Renouvelez 3 fois cette opération pour blanchir les olives afin qu'elles rendent leur amertume naturelle. Une fois les olives rafraîchies pour la dernière fois, réservez-les à température ambiante pendant quelques instants.

Faites chauffer une poêle à feu vif et placez-y les amandes. Faites-les torréfier pendant 3 min et retirez du feu. Remplissez chaque olive avec une amande grillée. Concassez et réservez les amandes restantes.

Préparez un sirop au miel et à la lavande : versez l'eau et le sucre dans une casserole. Portez à petite ébullition et ajoutez les brins de lavande et le miel. Incorporez bien le tout et, à feu doux, ajoutez les olives garnies. Faites-les cuire dans ce sirop pendant 15 min.

Retirez la casserole du feu et laissez les olives reposer dans leur sirop pendant au moins 12 h.

Le jour de la dégustation :

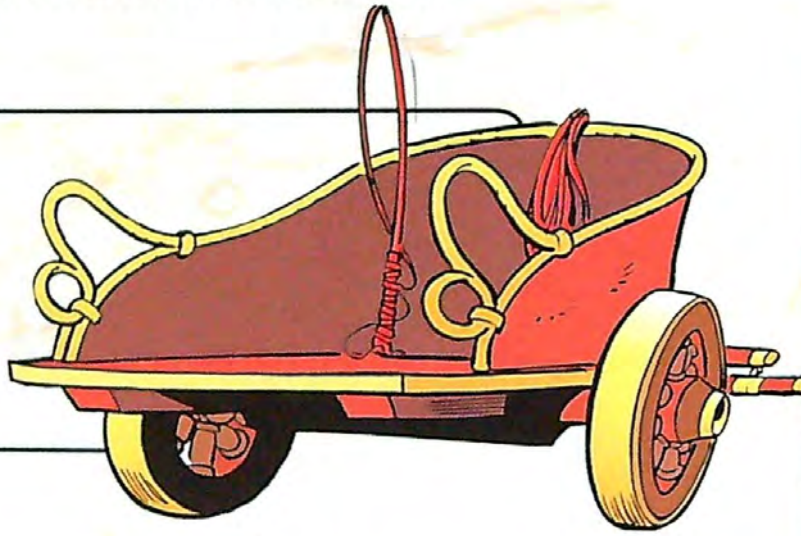
Déposez une belle boule de crème glacée au yaourt et une cuillerée de yaourt à la grecque dans chaque assiette. Garnissez avec des olives confites et une pincée d'amandes grillées concassées. Arrosez légèrement de sirop et dégustez.

POUR 4 PERSONNES · TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN · TEMPS DE CUISSON : 45 MIN

NIVEAU

VEAU DE SENA JULIA ET PASTAE

NOIX DE VEAU RÔTIE, AIL ET ROMARIN



INGRÉDIENTS

1 noix de veau de 600 g
6 gousses d'ail
250 g de dés de poitrine fumée
250 g de concassé de tomates
200 g de tomates cerise
10 brins de romarin frais
Huile d'olive
Sel, poivre

Cette recette vous emmènera en Toscane et fera voyager vos papilles. Une noix de veau rôtie (qui change du sanglier), accompagnée de tomates, parfumée à l'ail et au romarin, et servie avec ses pastae et ses tomates cerise... comment ne pas se croire en Italie ?

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

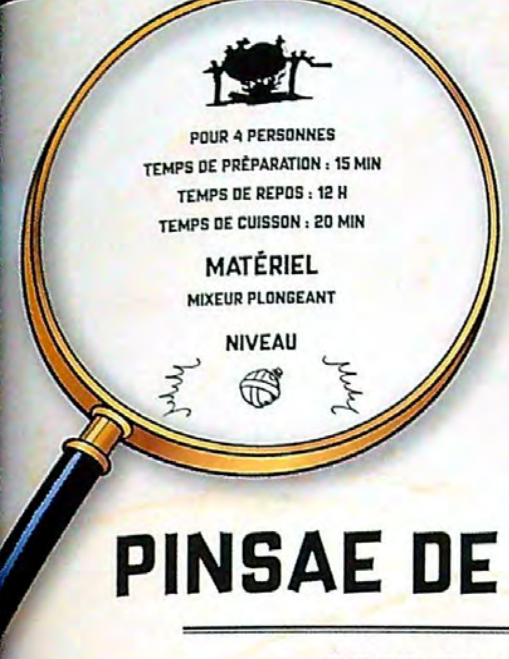
Versez dans une cocotte un filet d'huile d'olive et faites chauffer à feu moyen. Déposez-y la noix de veau et faites-la colorer sur toutes les faces pendant 5 bonnes minutes. Débarrassez la viande sur un gril et réservez quelques instants.

Déposez dans les sucs de cuisson du veau les gousses d'ail en chemise (non épluchées) ainsi que les dés de poitrine fumée et faites revenir le tout pendant 5 min en mélangeant bien.

Ajoutez le concassé de tomates et assaisonnez de sel et de poivre. Déposez la noix de veau sur la sauce et disposez les tomates cerise tout autour. Garnissez généreusement de brins de romarin frais et couvrez.

Baissez à 170 °C (th. 5-6) et enfournez pour 40 min. Arrosez toutes les 10 min.

Dressage : servez ce rôti rosé dans la mesure du possible, accompagné de sa sauce et de tagliatelles *al dente*.



POUR 4 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN
TEMPS DE REPOS : 12 H
TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

MATÉRIEL
MIXEUR PLONGEANT

NIVEAU

INGRÉDIENTS

POUR LA PÂTE
12,5 cl d'eau à température ambiante
2 g de levure boulangère fraîche
1 cuil. à café d'huile d'olive
150 g de farine
½ cuil. à café de sel fin
½ cuil. à café de sucre

POUR LA GARNITURE
4 tomates
1 boîte de concentré de tomates
½ cuil. à café de sucre
2 gousses d'ail
10 feuilles de basilic fraîches
2 boules de mozzarella
4 belles tranches de prosciutto
½ cuil. à café de sel
Huile d'olive
Poivre

PINSAE DE NÉAPOLIS REVISITÉE

PIZZA TOMATE, MOZZARELLA ET PROSCIUTTO

Quand on fait le tour de l'Italie, on découvre à quel point sa cuisine est variée et toujours pleine de soleil : si, il y a de nombreuses années, la pinsae, ancêtre de la pizza, était une galette de blé dur cuite et servie brûlante, j'ai suivi le conseil d'Obélix et décidé de l'accommoder d'une sauce tomate et basilic frais, et d'y ajouter les plus beaux ingrédients italiens, la mozzarella et le prosciutto.

La veille de la dégustation :

Préparez la pâte à pizza : dans un cul-de-poule, versez l'eau, la levure boulangère et l'huile : fouettez énergiquement et laissez le mélange reposer pendant 10 min. Dans un autre bol, versez la farine, le sel et le sucre. Mélangez bien et ajoutez le mélange eau-levure-huile : mélangez du bout des doigts et pétrissez pendant 5 min, jusqu'à l'obtention d'une boule. Laissez-la reposer 10 min avant de la reprendre, de la déposer sur un plan de travail fariné et de la pétrir 5 min supplémentaires. Votre boule de pâte est presque prête.

Huilez puis farinez un cul-de-poule : déposez-y la boule de pâte et filmez le récipient à l'aide d'une feuille de film alimentaire. Placez le cul-de-poule au réfrigérateur pour au moins 12 h afin que la pâte lève (elle doit doubler de volume).

Le jour de la dégustation :

Préparez la sauce tomate : émondez les tomates et coupez-les en quartiers.

Dans une casserole, versez un mince filet d'huile d'olive. Faites chauffer à feu moyen puis déposez les quartiers de tomates, le concentré, le sucre, les gousses d'ail en chemise (non épluchées), le sel et le poivre. Mélangez bien et laissez mijoter à couvert pendant 30 min. Ajoutez les feuilles de basilic fraîches.

Au terme de la cuisson, ôtez l'ail en chemise et, à l'aide d'un mixeur plongeant, mixez le contenu de la casserole. La sauce est prête. Réservez-la.

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Égouttez la boule de mozzarella et coupez-la en belles tranches.

Reprenez la pâte. Farinez votre plan de travail et vos mains. Étalez le pâton de la paume de la main et du bout des doigts pour réaliser les bords. Déposez la pâte étalée sur une plaque allant au four. Utilisez une louche pour verser de la sauce à la tomate sur votre pizza. Répartissez la sauce de manière régulière sur la pâte.

Garnissez avec des tranches de mozzarella et de prosciutto.

Enfournez pour 15 min et sortez la pizza du four quand la croûte est bien dorée, le fromage bien fondu et le jambon grillé. Déposez à la surface de la pizza quelques feuilles de basilic avant de servir.

POUR 4 PERSONNES · TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN · TEMPS DE CUISSON : 3 H 15

NIVEAU

RAGOÛT AUX LAURIERS DE CÉSAR

JOUE DE COCHON À L'ÉTOUFFÉE, SAUCE AU VIN ET LAURIER

INGRÉDIENTS

4 carottes
2 oignons
200 g de champignons de Paris
300 g de lard fumé
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
30 g de beurre doux
1,2 kg de joues de porc parées
1 cuil. à soupe de farine
50 cl de fond de veau
1 l de vin rouge
8 feuilles de laurier
½ cuil. à café de gingembre moulu
½ cuil. à café de noix muscade moulue
20 g de beurre
1 carré de chocolat noir à 70 % de cacao
Sel, poivre

MATÉRIEL

Braisière
Araignée de cuisine (écumoire)
Chinois

Si certains apprécient grandement des mets aussi raffinés que les queues de castor aux framboises ou les sabots de bœuf à la crème, d'autres – comme votre serviteur – préfèrent les ragoûts qui mijotent longtemps, dont la viande est fondante et la sauce liée et parfumée à souhait. Voilà une recette de ragoût qu'on pourrait croire aromatisé aux lauriers de César !

Commencez par préparer la garniture aromatique : épluchez les carottes et les oignons, taillez-les en mirepoix (dés de 1 cm). Nettoyez délicatement les champignons à l'aide d'une feuille de papier absorbant légèrement humidifiée. Coupez-les en quartiers. Taillez la tranche de lard fumé en épais lardons.

Dans la braisière, faites fondre ensemble l'huile d'olive et 30 g de beurre à feu moyen. Ajoutez les mirepoix de carotte et d'oignon ainsi que les lardons. Faites colorer le tout pendant 5 min, puis ôtez la garniture aromatique de la braisière et réservez-la quelques instants.

Déposez alors les joues de cochon au fond de la cocotte et saisissez-les pendant quelques minutes, jusqu'à ce que toutes les faces soient colorées. Assaisonnez de 1 pincée de sel et de 1 pincée de poivre, et singez (farinez) la viande.

Laissez colorer la viande 2 min supplémentaires avant de remettre la garniture aromatique. Ajoutez le fond de veau, le vin rouge et les feuilles de laurier. Ajoutez les quartiers de champignons de Paris et couvrez. Laissez cuire à petite ébullition pendant 3 h.

Lorsque la viande est bien fondante, ôtez-la de la braisière à l'aide d'une araignée. Passez le contenu de la braisière au chinois afin de séparer le liquide de la garniture aromatique. Ôtez le laurier et placez oignons, lard et carottes dans un plat de service. Disposez les morceaux de viande sur la garniture. Ceignez les morceaux de viande des feuilles de laurier, comme une couronne.

Versez de nouveau le jus filtré dans la braisière, ajoutez le gingembre et la noix muscade moulus. Mélangez et incorporez le carré de chocolat. Enfin, ajoutez 20 g de beurre pour apporter de la brillance à la sauce. Nappez-en généreusement la viande et sa garniture.

Dressage : vous pouvez servir ce plat accompagné de pommes de terre rôties ou de haricots verts poêlés. Pensez à proposer à vos convives une belle tranche de pain de campagne et n'oubliez pas la sauce !

LES ASTUCES DU CUISINIER

M

MIRIN

Similaire au saké, le mirin est un vinaigre de riz utilisé comme condiment sucré et sirupeux servant à l'assaisonnement dans la cuisine japonaise. On le trouve dans les grandes surfaces et les épiceries asiatiques.

MIREPOIX

Technique de taille des légumes qui consiste à réaliser de gros cubes de 1 cm de côté.

MOZZARELLA

Fromage à pâte filée originaire d'Italie et réalisé à partir de lait de vache ou de bufflonne.

NAPPER

Recouvrir entièrement une préparation d'une sauce ou d'une crème de manière homogène.

O

OLIVE DE KALAMATA

Olive de grande taille, violette, charnue et à la peau lisse, qui porte ce nom car elle est originaire de la ville de Kalamata dans le Péloponnèse.

OUZO

Boisson alcoolisée d'origine grecque, assez liquoreuse et anisée.

P

PANADE

Préparation culinaire servant à être incorporée à une autre préparation pour lui apporter du volume et en capter les saveurs. On s'en sert dans les préparations sucrées telles que la pâte à choux ou la frangipane et dans les préparations salées comme les quenelles ou les farces.

PELER

Ôter la peau d'un légume à l'aide d'un couteau d'office ou d'un économe.

Bien utile le mixeur plongeant à qui veut préparer une crème, un velouté ou une soupe, directement dans la casserole ou dans un saladier : ses lames acérées vous aideront à réduire les légumes en soupe ou en purée sans problème. Pensez bien à toujours l'orienter vers le fond du récipient afin d'éviter de vous éclabousser.

À noter que si vous souhaitez apporter un peu d'air à votre préparation, pensez à l'incliner à 45° vers le fond du récipient : de cette manière vous laisserez l'air s'infiltrer dans la préparation et vous pourrez avoir plus facilement un rendu léger et mousseux.

PETITE ÉBULLITION

Porter un liquide à ébullition (100 °C pour l'eau par exemple) puis maintenir la température de telle sorte que le liquide soit parcouru de petites bulles. L'idée est d'être entre le frémissement et le gros bouillon.

PIMENT D'ESPELETTE

Cultivé au Pays basque, il est utilisé comme le poivre, n'étant pas un piment très haut placé sur l'échelle de Scoville (qui mesure la force des piments). Il est utilisé comme condiment pour des préparations salées ou sucrées. Son association avec le chocolat noir est d'ailleurs surprenante mais exceptionnelle.

POCHER

Cuire des aliments dans un liquide porté à frémissement.

R

RÉSERVER

Mettre de côté une préparation ou un aliment en cours de recette afin de s'en servir ultérieurement.

RISSOLER

Faire revenir de la viande, des fruits ou des légumes dans de la matière grasse jusqu'à la première caramélisation des sucs ou jusqu'à ce que la viande, les fruits ou les légumes soient parfaitement cuits.

ROUILLE EXPRESS FAÇON THIERRY MARX

PRÉPARATION : 10 MIN

INGRÉDIENTS

2 gousses d'ail
4 cuil. à soupe de mayonnaise maison (voir page 85)
1 cuil. à café de paprika
½ cuil. à café de piment d'Espelette

Pelez et hachez menu les gousses d'ail. Déposez-les dans un cul-de-poule.

Ajoutez la mayonnaise, le paprika et le piment d'Espelette. Incorporez tous les éléments et servez.

S

SAFRAN

Épice possédant de nombreuses qualités organoleptiques. Il peut servir à colorer des préparations en jaune orangé (comme pour la paella espagnole par exemple) et il apporte un goût subtil proche du miel. Attention à l'utiliser avec parcimonie, ce produit étant assez onéreux. Il peut être remplacé par du carthame ou du curcuma.

T

TORRÉFIER

Faire revenir sans matière grasse un aliment, généralement sec comme les grains de café, les amandes ou encore les clous de girofle, afin d'en libérer les arômes.

TREMPER

Laisser des légumes ou fruits secs pendant plusieurs heures dans de l'eau afin de les réhydrater et de les ramollir.

SAUCE TARTARE

PRÉPARATION : 10 MIN

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 oignon
2 cuil. à soupe de câpres
6 cornichons
1/4 de bouquet de persil
1/4 de bouquet d'estragon
Quelques brins de ciboulette
60 cl de mayonnaise maison (voir page 85)

Préparez les légumes et les herbes aromatiques : épluchez et taillez l'oignon en brunoise.

Hachez finement les câpres et les cornichons au mixeur. Ciselez les herbes aromatiques.

Enfin, versez la mayonnaise dans un cul-de-poule. Incorporez l'oignon, les câpres et les cornichons hachés, les herbes aromatiques ciselées, puis mélangez vivement à l'aide d'un fouet.

V

VERGEOISE

Souvent confondue avec la cassonade, la vergeoise est un sucre brun roux issu de la betterave sucrière. La vergeoise a pour particularité de donner un fort goût de caramel aux préparations auxquelles elle est incorporée.

Z

ZESTER UN AGRUME

Action de retirer le zeste d'un agrume à l'aide d'un zesteur ou d'un couteau économe. Le zeste peut aromatiser une crème ou une préparation.

LES BANQUETS DES TERRES

LOINTAINES

POUR 4 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

MATÉRIEL
MIXEUR

NIVEAU

IRRÉDUCTIBLE JUS DE BETTERAVE

JUS BETTERAVE ET POMME ACIDULÉ

INGRÉDIENTS

- 3 betteraves cuites
- 2 pommes reinettes bien mûres
- 1 branche de céleri
- 1 cm de gingembre frais
- 25 cl de jus de pommes bio
- Glaçons

Il semble que la betterave est un bon substitut à l'huile de roche dans la composition de la légendaire potion magique du druide Panoramix. En voici un jus acidulé et rafraîchissant !

Pelez les betteraves et coupez-la en dés. Épluchez les pommes, ôtez leur trognon et leurs pépins. Coupez la chair en dés.

Rincez la branche de céleri et coupez-la en dés. Pelez le gingembre et hachez-le menu. Déposez le tout dans le bol d'un mixeur avec le jus de pommes bio et mixez énergiquement pendant 2 min. Ajoutez quelques glaçons et mixez 2 min supplémentaires pour frapper votre jus.

Il ne vous reste plus qu'à le déguster avant d'aller partager quelques embrassades viriles avec des légionnaires romains en patrouille.

POUR 4 PERSONNES · TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN · TEMPS DE CUISSON : 25 MIN

NIVEAU

SHAKSHUKA DE L'ODYSSÉE

SHAKSHUKA TOMATES, POIVRONS ET OKRA

INGRÉDIENTS

2 poivrons rouges
2 oignons
2 gousses d'ail
8 petits okras (ou gombos)
50 g de ghee (beurre fondu clarifié)
1 cuil. à café de cumin moulu
1 cuil. à café de coriandre moulue
4 œufs
1 botte de coriandre ciselée
400 g de concassé de tomates
Sel, poivre

La shakshuka est un plat qui tient son nom du mot punique « shakshek », que l'on retrouve dans l'hébreu, le berbère et l'arabe et qui veut dire « mélanger ». Cuisiné depuis des centaines d'années en Mésopotamie et au Maghreb, ce plat est un mélange de légumes et d'œufs cuits par-dessus. N'hésitez pas à en déguster lors d'un périple organisé pour rapporter de l'huile de roche à votre druide.

Commencez par préparer les légumes : épépinez et émincez les poivrons. Pelez les oignons et émincez-les grossièrement. Pelez et hachez l'ail. Coupez les okras en deux.

Déposez le ghee dans une poêle en fonte et faites chauffer à feu moyen. Déposez les légumes dans la poêle et faites-les revenir 10 min avant d'assaisonner de cumin, de coriandre, de sel et de poivre. Ajoutez le concassé de tomates et vérifiez l'assaisonnement.

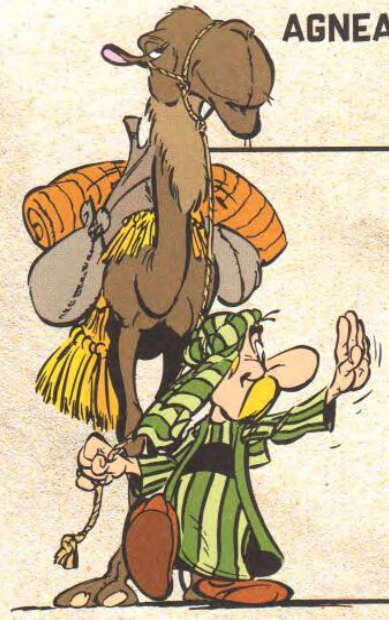
Laissez mijoter 10 min supplémentaires puis cassez les œufs directement sur la préparation. Salez-les légèrement et saupoudrez de coriandre ciselée. Couvrez et poursuivez la cuisson pendant quelques minutes, jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient bien cuits et les jaunes encore coulants.

POUR 4 PERSONNES · TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN · TEMPS DE REPOS : 12 H · TEMPS DE CUISSON : 1 H 45

NIVEAU

AGNEAU EN GUISE DE DROMADAIRE

AGNEAU MIJOTÉ, SAUCE CRÉMEUSE ET ÉPICÉE



INGRÉDIENTS

POUR LA MARINADE

1 l de yaourt à la grecque
Le jus de 1 citron vert
Le jus de 1 citron jaune
1 cuil. à café de curcuma moulu
1 cuil. à café de cumin moulu
½ cuil. à café de sel fin
½ botte de menthe ciselée

POUR LA VIANDE

800 g d'épaule d'agneau désossée et parée
1 étoile de badiane
1 bâton de cannelle
3 gousses de cardamome
2 gousses d'ail
50 g de ghee (beurre clarifié)
20 cl de lait de coco
1 cuil. à soupe de garam massala
1 cuil. à soupe de noix de cajou concassées

Parce que ni le chameau ni le dromadaire ne se trouvent dans les boucheries de quartier, cette épaule d'agneau longuement marinée et mijotée, colorée et parfumée aux épices et aux herbes moyen-orientales les remplacera aisément. Et, qui sait, pour certains, cette recette vaut peut-être un bon sanglier !

Commencez par préparer la marinade au yaourt et aux épices : dans un cul-de-poule, mélangez tous les ingrédients de la marinade.

Coupez l'agneau en gros cubes et plongez-les dans la marinade au yaourt. Réservez au réfrigérateur pendant au moins 4 h (idéalement, 12 h).

Passez à la cuisson de l'agneau et à la préparation des épices : faites chauffer une cocotte à feu moyen et ajoutez l'étoile de badiane, le bâton de cannelle et les gousses de cardamome. Faites-les torréfier pendant 3 min avant de les débarrasser. Réservez-les.

Pelez les gousses d'ail et hachez-les menu. Déposez le ghee dans la cocotte et faites chauffer à feu moyen, puis déposez l'ail haché. Faites-le revenir pendant 2 min dans la cocotte avant d'ajouter les morceaux d'agneau marinés. Saisissez-les pendant 5 min et colorez-les bien avant d'ajouter les épices torréfiées, la marinade, le lait de coco et le garam massala. Mélangez bien et couvrez aux trois quarts. Laissez mijoter à feu doux pendant 1 h 45.

Dressage : servez à chaque convive une belle portion d'agneau avec du riz basmati, nappez généreusement de sauce et saupoudrez de noix de cajou concassées.

POUR 4 PERSONNES · TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN · TEMPS DE CUISSON : 35 MIN

NIVEAU

LES CURRYS REVISITÉS DE KIÇAH

POULET TIKKA

INGRÉDIENTS

- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron
- 1 petit piment rouge
- 4 filets de poulet
- 50 g de ghee
- 1 cuil. à soupe de pâte de curry
- 40 cl de coulis de tomates bio
- 25 cl de lait de coco
- 1 bâton de cannelle
- 1 cuil. à café de coriandre moulue
- ½ botte de coriandre ciselée
- Les feuilles d'½ botte de coriandre
- 4 cuil. à soupe d'amandes effilées

Bien que certains fakirs, comme Kiçah, soient des ascètes, ils sont originaires d'une région du monde riche en épices, en currys et en condiments tous plus pimentés les uns que les autres. Pour vous les faire découvrir, voici plusieurs recettes de currys qui ne manqueront pas de vous faire traverser le monde... en tapis volant ou non !

Commencez par préparer les légumes : pelez et hachez les oignons et les gousses d'ail. Épépinez le poivron, puis émincez-le finement. Faites de même avec le piment.

Préparez la viande : taillez les filets de poulet en aiguillettes. Salez-les légèrement.

Versez le ghee dans une cocotte et faites chauffer à feu moyen. Déposez-y les oignons et l'ail hachés. Faites-les revenir pendant 2 min en mélangeant bien, puis ajoutez la pâte de curry.

Déposez les aiguillettes de poulet dans la préparation ainsi que le poivron et le piment et faites-les revenir 2 min supplémentaires, le temps que toutes les faces de la viande soient colorées. Ajoutez le coulis de tomates et le lait de coco.

Mélangez bien, puis déposez dans la préparation le bâton de cannelle, la coriandre moulue et les feuilles de coriandre ciselées. Mélangez bien et laissez mijoter pendant 30 min à couvert et à feu doux.

Dressage : servez votre curry de poulet avec un riz basmati bien chaud. Parsemez d'amandes effilées et de feuilles de coriandre fraîches.

POUR 4 PERSONNES · TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN · TEMPS DE CUISSON : 45 MIN

NIVEAU

CURRY VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- 2 oignons
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 200 g de pois chiche en conserve
- 30 g de ghee (beurre clarifié)
- 1 cuil. à soupe de pâte de curry
- 50 cl de lait de coco
- 1 cuil. à café de curcuma

Commencez par préparer les légumes : pelez et hachez les oignons. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Réservez-les. Rincez les courgettes et taillez-les en dés. Rincez et égouttez les pois chiches.

Portez une casserole d'eau salée à ébullition et plongez-y les carottes pendant 12 min. Égouttez-les et réservez-les.

Faites chauffer une sauteuse à feu moyen et ajoutez le ghee. Déposez-y les oignons hachés et faites-les revenir pendant 2 min. Ajoutez la pâte de curry et mélangez bien. Faites cuire 2 min supplémentaires avant d'ajouter les courgettes, les carottes et les pois chiches. Ajoutez le lait de coco et le curcuma. Mélangez bien.

Laissez mijoter à couvert pendant 30 min. Servez bien chaud, accompagné de riz basmati.

POUR 4 PERSONNES · TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN · TEMPS DE CUISSON : 3 H

NIVEAU

GLOUGLOU EN GOGUETTE

DINDE ET COURGE RÔTIES

INGRÉDIENTS

1 dinde parée et bridée de 3 kg
4 tranches de pain de campagne
1 gousse d'ail
100 g de beurre fondu
1 botte de persil ciselée

POUR LA GARNITURE AROMATIQUE

6 oignons
2 carottes
2 branches de céleri
20 cl de bouillon de volaille (voir Astuces page 50)
1 courge butternut
Huile d'olive
Fleur de sel

Cette recette rend hommage à la dinde traditionnellement dégustée outre-Atlantique. Ici, elle est cuite et farcie de la plus simple manière et accompagnée de courge, comme si elle avait été préparée par deux voyageurs affamés après un long voyage en mer.

Commencez par préparer la dinde : salez-la et poivrez-la finement à l'intérieur et à l'extérieur. Frottez les tranches de pain de campagne avec les gousses d'ail et farcissez-en la dinde.

Mélangez le beurre fondu avec le persil et badigeonnez-en la dinde. Réservez-la quelques instants.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

Préparez la garniture aromatique : pelez et émincez les oignons. Épluchez les carottes et coupez-les en petits dés. Rincez le céleri et taillez-le aussi en petits dés.

Faites chauffer une cocotte à feu moyen et ajoutez 1 cuil. à café de beurre persillé. Faites revenir la garniture aromatique dans le beurre pendant 5 min. Déposez-la dans le fond d'un plat allant au four.

Sur la garniture, déposez la dinde. Mouillez la garniture avec le bouillon de volaille et recouvrez le tout d'une grande feuille de papier d'aluminium.

Enfournez pour 3 h en pensant à arroser régulièrement la volaille.

Environ 40 min avant la fin de la cuisson de la dinde, préparez la courge rôtie : ouvrez-la en deux et épépinez-la. Enduisez-la entièrement d'huile d'olive et saupoudrez-la de fleur de sel. Déposez-la sur une plaque allant au four, préalablement recouverte d'une feuille de papier sulfurisé, et placez-la dans le four pendant 30 min, de façon à ce que la dinde et la courge aient fini de cuire au même moment.

Dressage : servez de beaux morceaux de dinde à vos convives, accompagnés d'une portion de courge rôtie.

POUR 6 PERSONNES · TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MIN · TEMPS DE CUISSON : 35 À 40 MIN

NIVEAU

LE GÂTEAU D'AMONBOFIS

PUDDING AUX FRUITS CONFITS, CRÈME MONTÉE VANILLÉE ET FRUITS FRAIS

INGRÉDIENTS

POUR LE PUDDING

1 l de lait
120 g de beurre
1 cuil. à café de thé matcha
Colorant alimentaire vert (facultatif)
9 œufs
1 kg de pain sec concassé
200 g de vergeoise
100 g de mélange de fruits confits

POUR LA CRÈME MONTÉE

1 l de crème entière liquide froide (+ de 30 % de matière grasse)
75 g de sucre glace
2 gousses de vanille

POUR LE DRESSAGE FINAL

2 pêches mûres
2 abricots mûrs
4 figues mûres
2 oranges bio

MATÉRIEL

Moule à charlotte

Certaines pâtisseries, lorsqu'elles sont mal préparées, peuvent s'avérer mauvaises pour la santé. Mais cette recette vous permettra de réaliser un gâteau moelleux et aérien, mêlant fruits confits et fruits frais. Un hommage gourmand et « sain » au gâteau qui fut un jour préparé pour la reine des reines !

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7) et placez un cul-de-poule au réfrigérateur.

Commencez par préparer le pudding : versez dans une casserole le lait et le beurre, faites chauffer à feu moyen le temps que le beurre fonde et s'incorpore au lait. Ajoutez le thé matcha et, si nécessaire, quelques gouttes de colorant alimentaire vert pour renforcer la couleur. Éteignez le feu et réservez quelques instants.

Dans un grand cul-de-poule, cassez les œufs et fouettez-les jusqu'à l'obtention d'un appareil homogène et légèrement mousseux. Réservez.

Dans un autre cul-de-poule, déposez les morceaux de pain sec. Versez par-dessus le mélange lait-beurre tiédi et mélangez à l'aide d'une cuillère en bois pour que le pain soit totalement imbibé. Une fois qu'il a bien ramolli, écrasez-le et ajoutez les œufs battus, la vergoise et les fruits confits. Beurrez un moule à charlotte et versez-y la préparation.

Enfournez pour 35 à 40 min.

Pendant la cuisson du pudding, réalisez une crème montée à la vanille : sortez le cul-de-poule du réfrigérateur, versez-y la crème liquide et le sucre glace. Ouvrez en portefeuille les gousses de vanille et grattez-en les graines. Déposez celles-ci dans le cul-de-poule.

À l'aide d'un batteur électrique ou d'un fouet, fouettez la crème jusqu'à ce qu'elle double de volume et qu'elle épaississe. Votre crème est prête, réservez-la au réfrigérateur.

Enfin, préparez les fruits et le montage du gâteau : rincez et dénoyautez les pêches et les abricots. Coupez-les en quartiers. Rincez et coupez les figues en quartiers. Zestez les oranges, conservez les zestes et épluchez les oranges. À l'aide d'un couteau d'office, prélevez les suprêmes (quartiers) d'oranges.

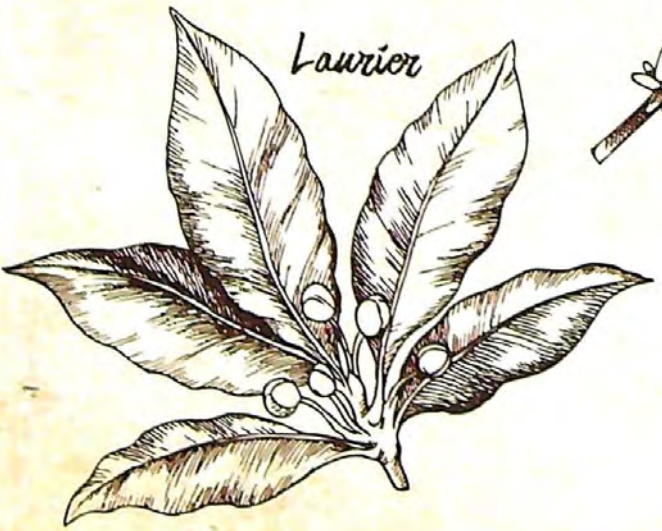
Démoulez le pudding. Passez la crème en poche à douille et pochez généreusement la crème à la surface du gâteau. Disposez harmonieusement les fruits en bouquets au centre de la crème et servez.

L'HERBIER DE PANORAMIX

Basilic

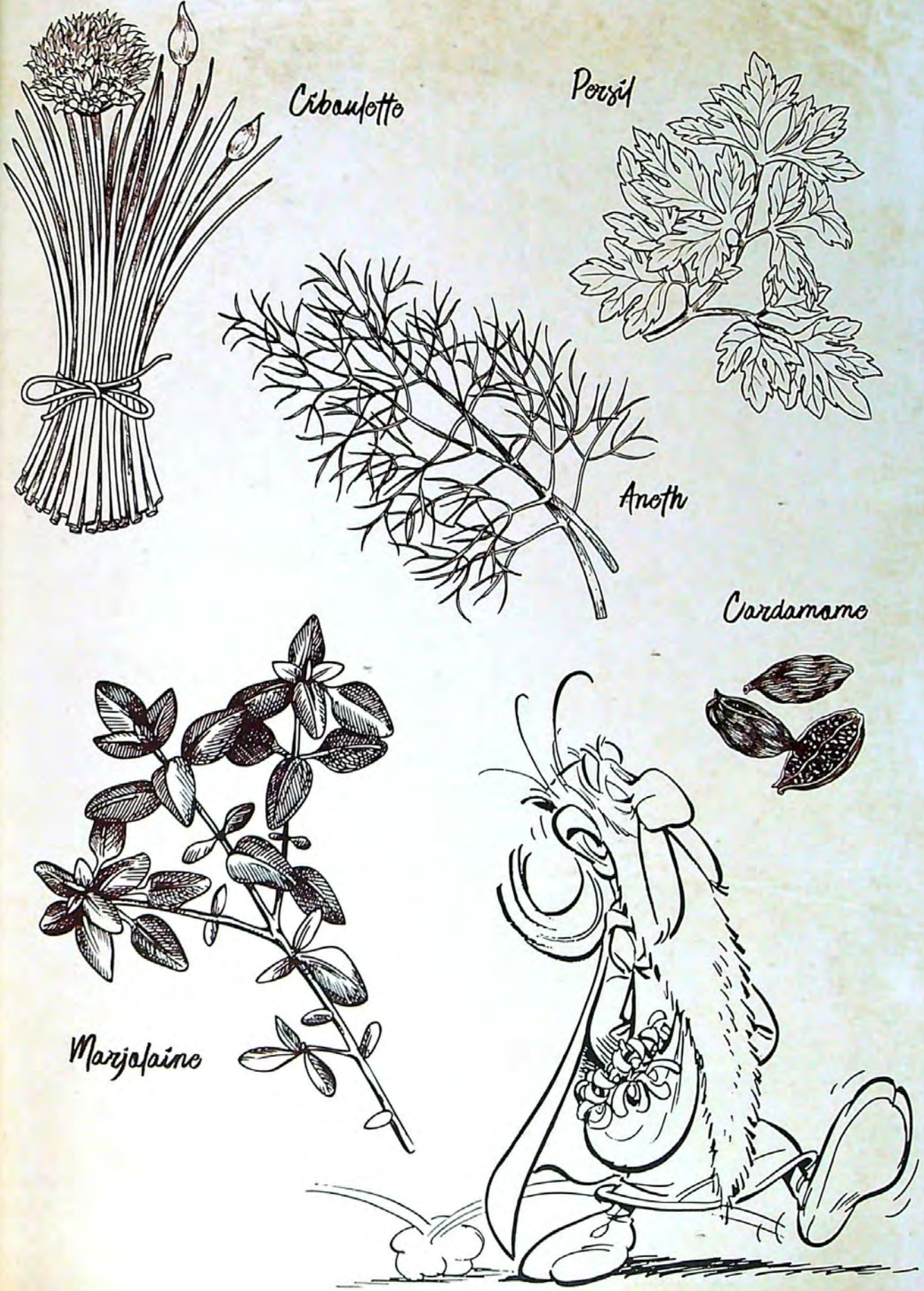
Thym

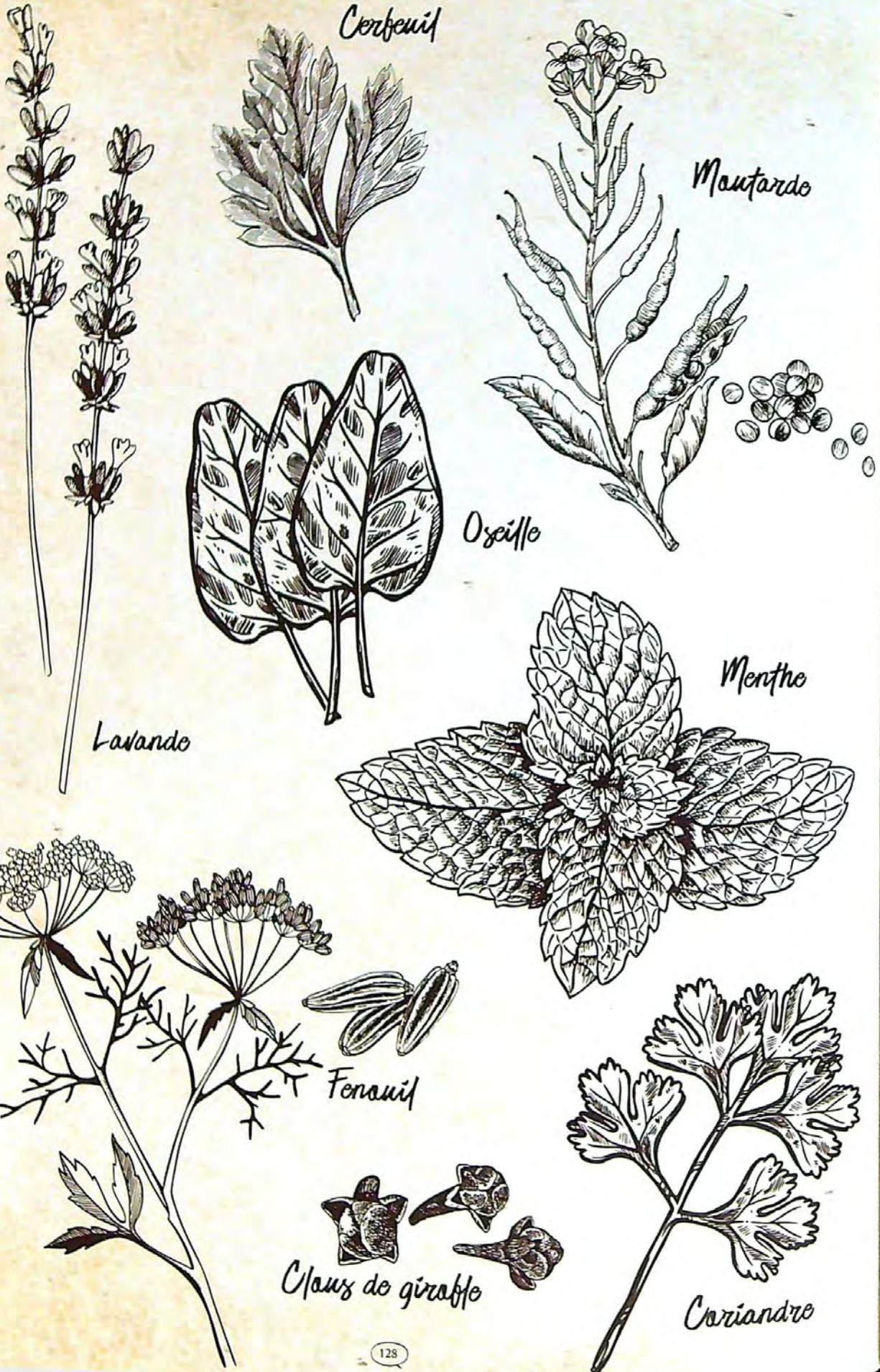
Anis étoilé



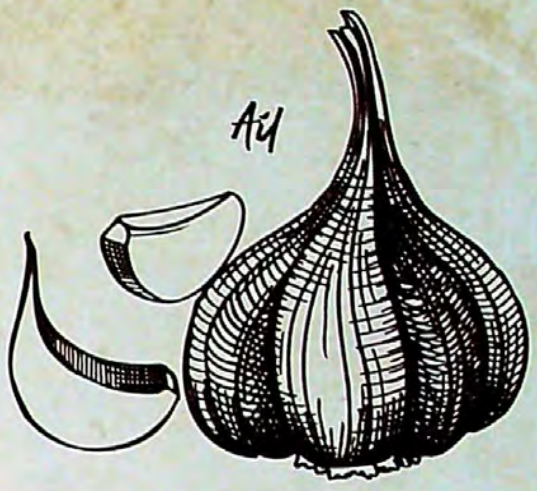
Laurier

Romarin


Ciboulette
Persil
Aneth
Cardamome
Marjolaine

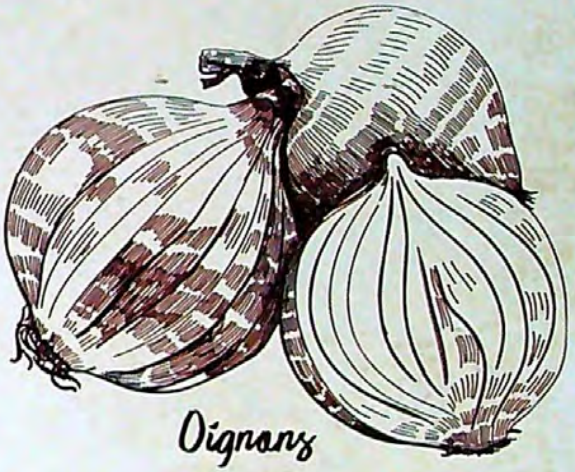

Cerfeuil
Moutarde
Oseille
Menthe
Lavande
Fenouil
Clous de girofle
Coriandre

Estragon



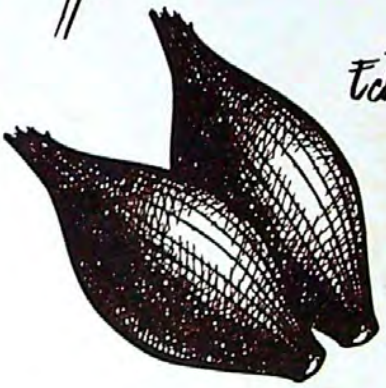
Ail

Sauge

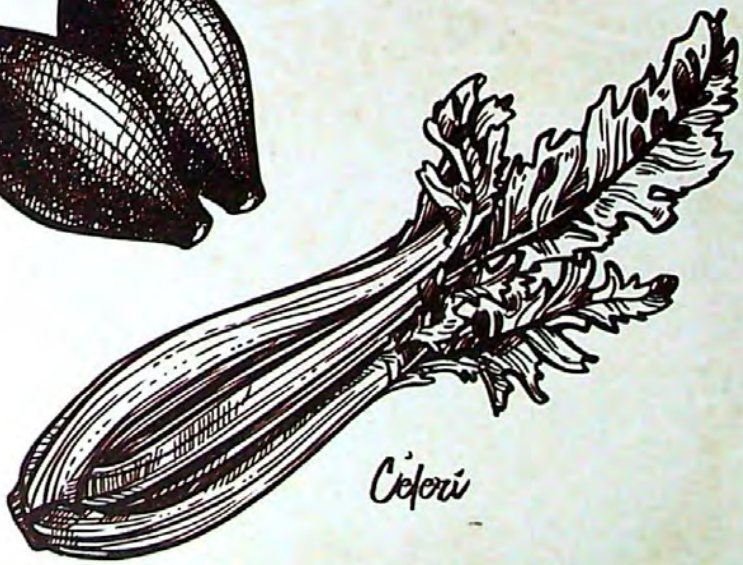


Oignons

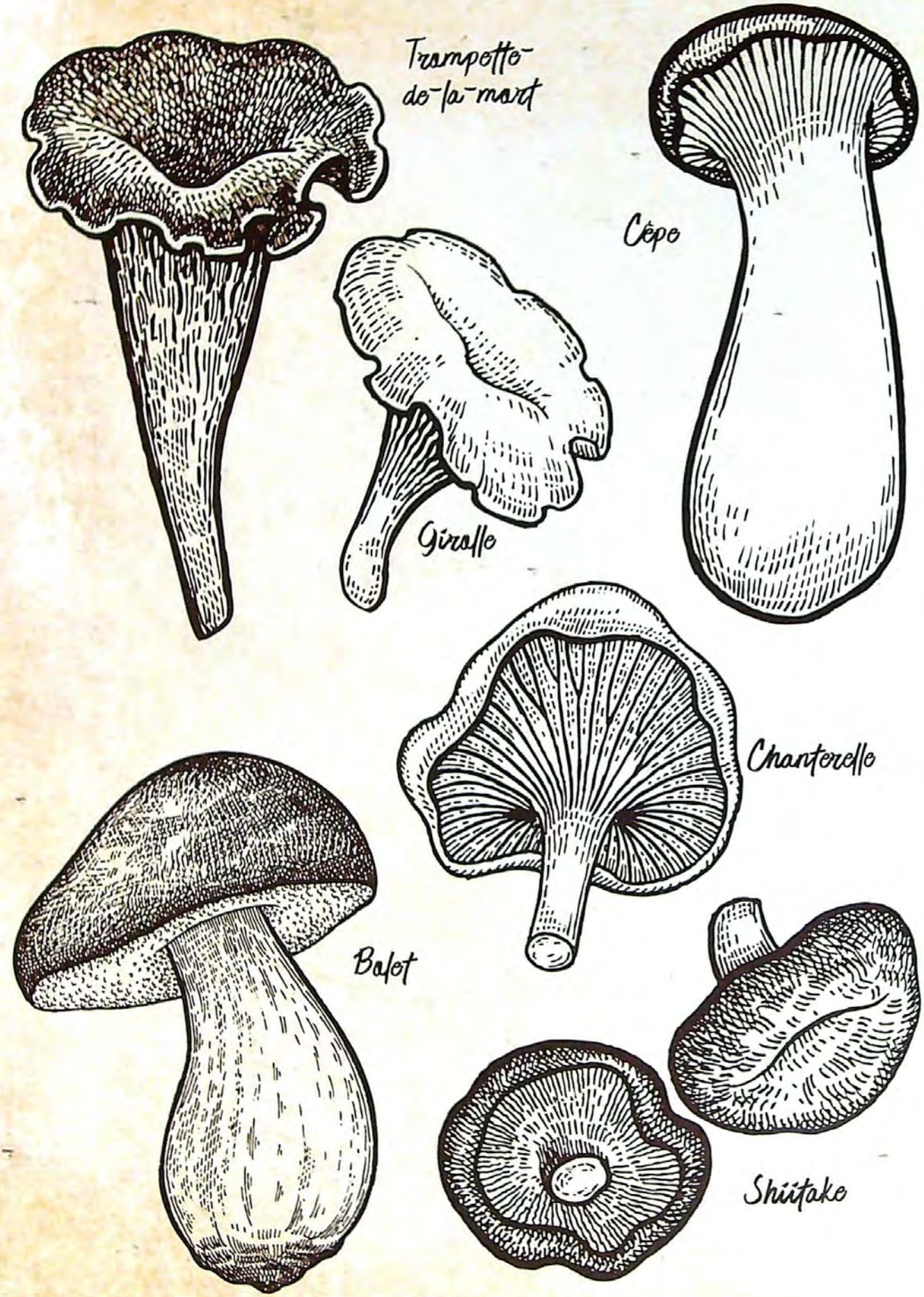
Oignons nouveaux

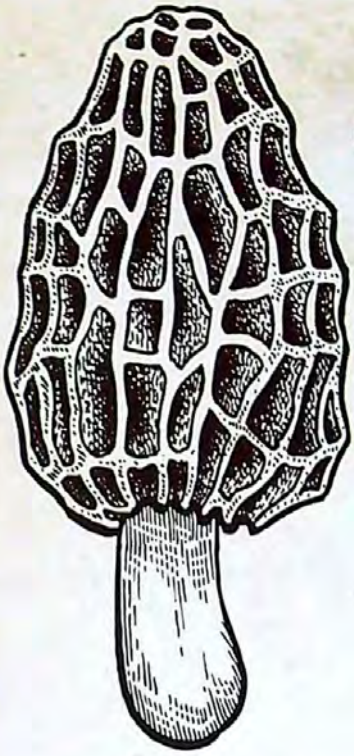


Échalotes

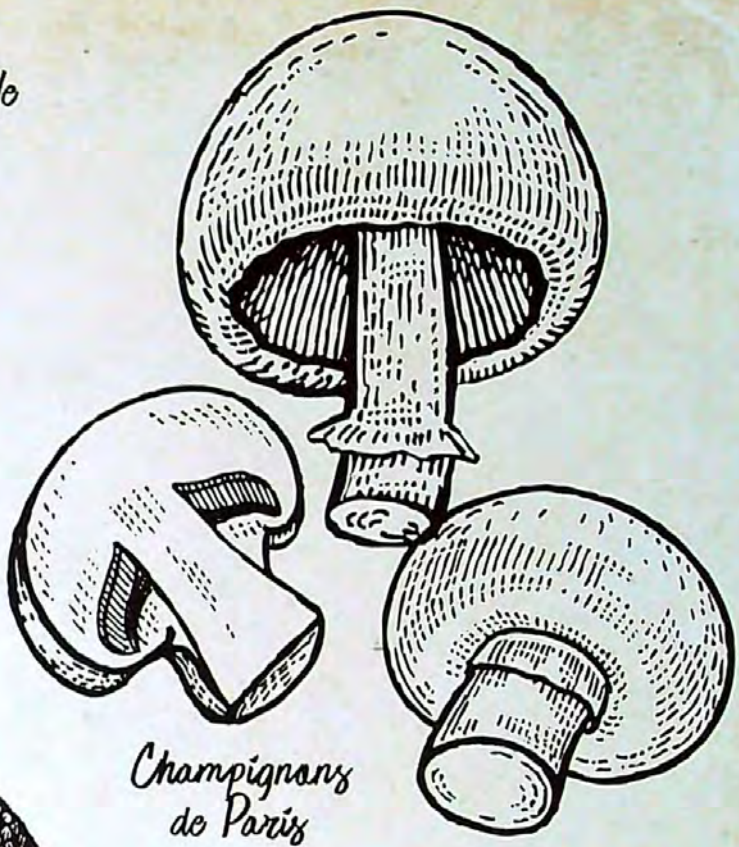


Céleri


Trompette-de-la-mort
Cèpe
Girolle
Chanterelle
Bolet
Shiitake

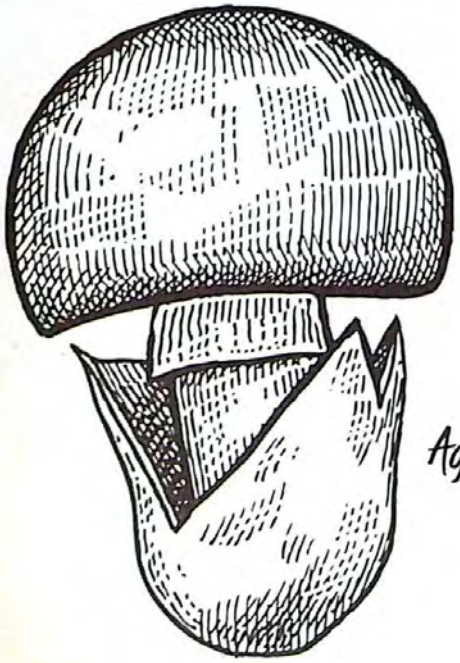


Morille



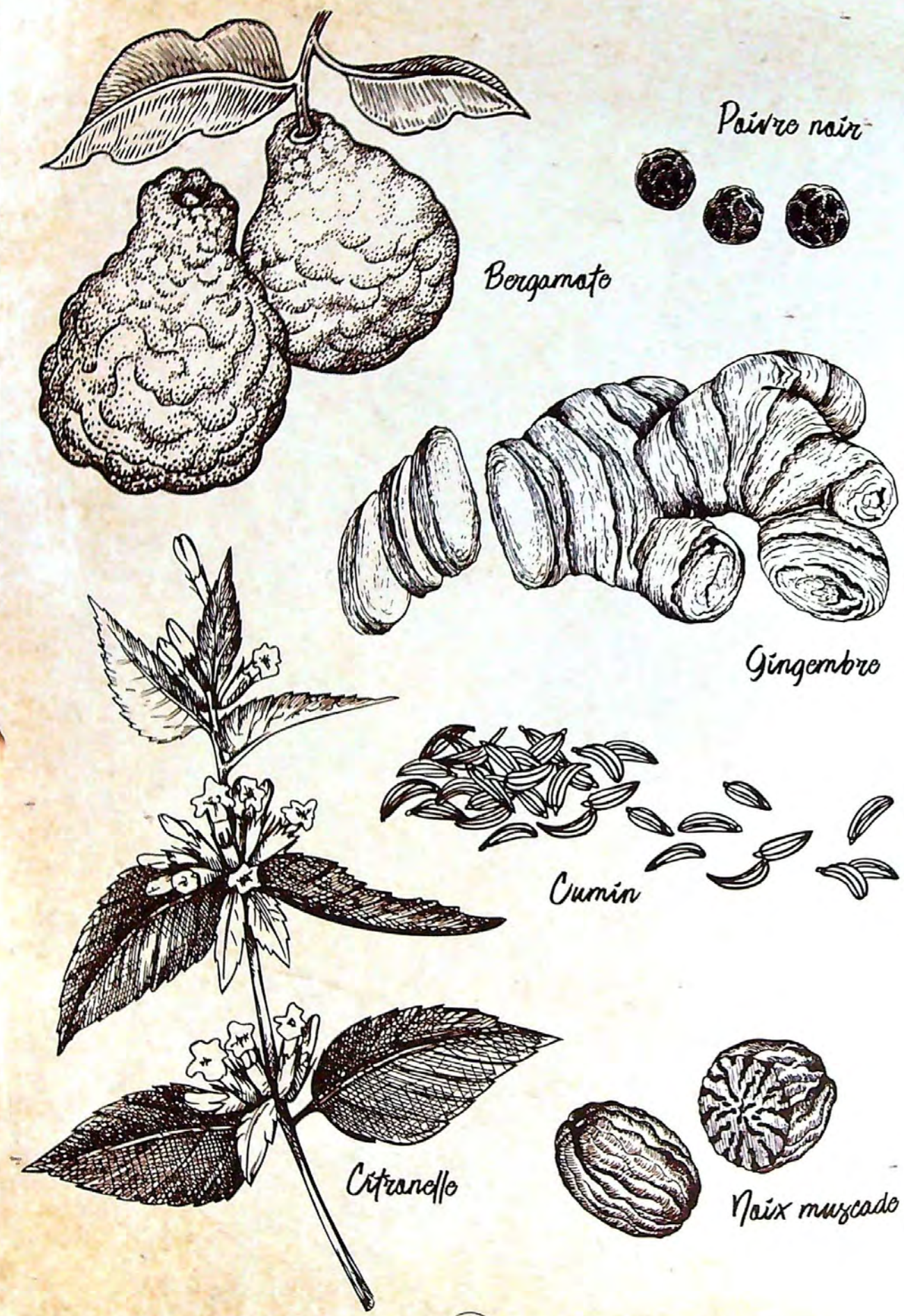
Champignons de Paris

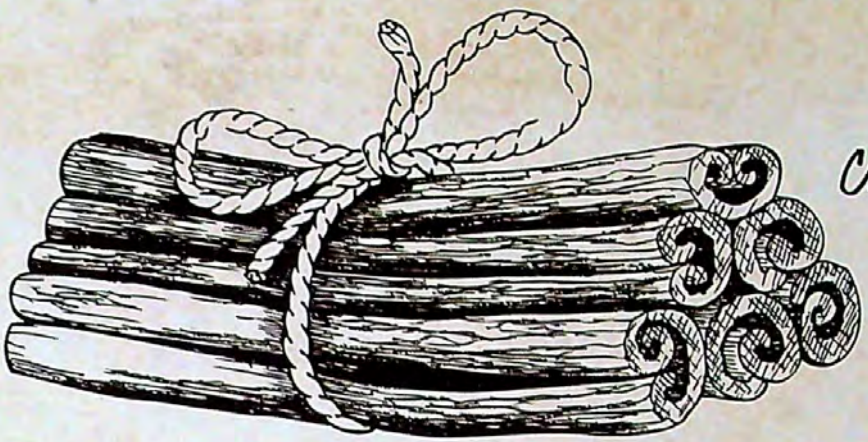
Truffe



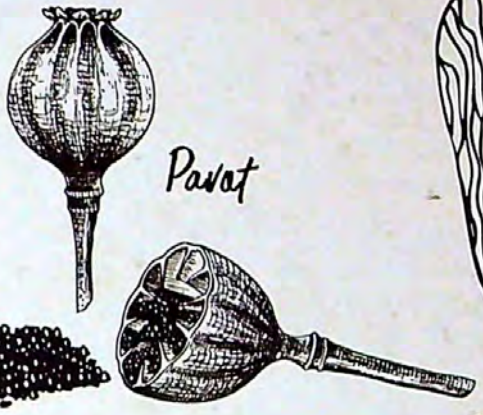
Agaric

Shimeji

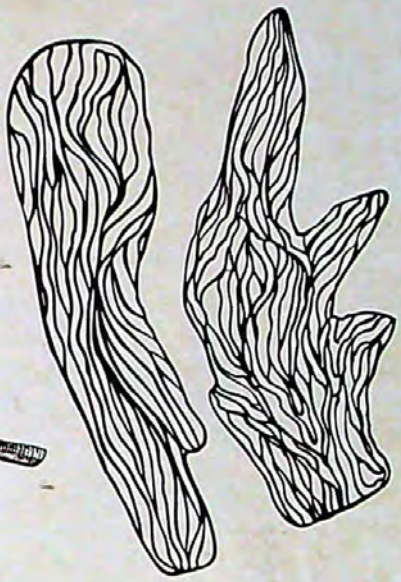

Poivre noir
Bergamote
Gingembre
Cumin
Citronelle
Noix muscade



Cannelle



Pavot



Curcuma

Safran

Poivre

INDEX

A

ABRICOT
Le gâteau d'Amonbofis 125

AGNEAU
Agneau en guise de dromadaire 116
Agneau façon Rieur Sanglier 62
Brochettes olympiques 92
Ration du légionnaire 91

AIL
Agneau en guise de dromadaire 116
Bouillabaisse de Massilia 26
Bouillon de volaille maison 50
Brochettes olympiques 92
Glouglou en goguette 123
La fondue du palais de Diplodocus 68
La zarzuela de Soupalognon y Crouton . . 75
Lotte d'Ordralfabétix 22
Pinsae de Néapolis revisitée 101
Poulet tikka 118
Ration du légionnaire 91
Rouille express 108
Sanglier d'or 36
Shakshuka de l'Odyssée 113
Veau de Sena Julia et pastae 98

AMANDE
Délices de Fécarabos 97
Poulet tikka 118
Ration du légionnaire 91

ANCHOIS
La salade de Nicae 12

ANETH
Saumon picte 72

ANIS ÉTOILÉ
Bouillon de légumes maison 49

ARÔME DE MENTHE
Bêtises de Camaracum revisitées 44

ARTICHAUT POIVRADE
La salade de Nicae 12

B

BAIES DE GENIÈVRE
Bouillon de volaille maison 50

BAIES ROSES
Cochon de lait du banquet 29

BASILIC
La salade de Nicae 12
Pinsae de Néapolis revisitée 101

BETTERAVE
Irréductible jus de betterave 112

BIÈRE
Jambon braisé de Lutèce 15
Sanglier d'or 36

BISQUE DE HOMARD
Quenelles de Lugdunum 17
Soufflé du légionnaire 88

BLETTE
Jambon braisé de Lutèce 15
Potée du Pays arverne 35

BŒUF
Brochettes olympiques 92

BOUILLON DE BŒUF
Sanglier d'or 36

BOUILLON DE LÉGUMES
Crème de champignons des bois 20
Jambon braisé de Lutèce 15

Lapin à la normande 64
Soupe végétarienne de Gélatine 18

BOUILLON DE VOLAILLE
Glouglou en goguette 123
Potage de la discorde 54

BUTTERNUT
Glouglou en goguette 123

BOUQUET GARNI
Bouillon de légumes maison 49
Bouillon de volaille maison 50
Estouffade de Tolosa 32
Fumet de poisson 82
Lapin à la normande 64
Sanglier d'or 36

BROCCIU
Beignets explosifs de Caféolix 41

BROCHET
Quenelles de Lugdunum 17

C

CALAMAR
La zarzuela de Soupalognon y Crouton . . 75

CANNEBERGE SÉCHÉE
Kouglof des Goths 80

CANNELLE
Agneau en guise de dromadaire 116
Poulet tikka 118

CÂPRE
Sauce tartare 109

CARDAMOME
Agneau en guise de dromadaire 116
Bouillon de légumes maison 49

CAROTTE
Bouillabaisse de Massilia 26
Bouillon de légumes maison 49
Curry végétarien 119
Estouffade de Tolosa 32
Glouglou en goguette 123
Lapin à la normande 64
Lotte d'Ordralfabétix 22
Ragoût aux lauriers de César 102
Ration du légionnaire 91
Sanglier d'or 36
Waterzoï ménapien 58

CÉBETTE
La salade de Nicae 12

CÉLERI
Bouillon de légumes maison 49
Fumet de poisson 82
Glouglou en goguette 123
Irréductible jus de betterave 112
La salade de Nicae 12
Lapin à la normande 64
Moules-frites de Manneken 57

CHAMPAGNE
Huîtres gratinées à la burdigalienne 25

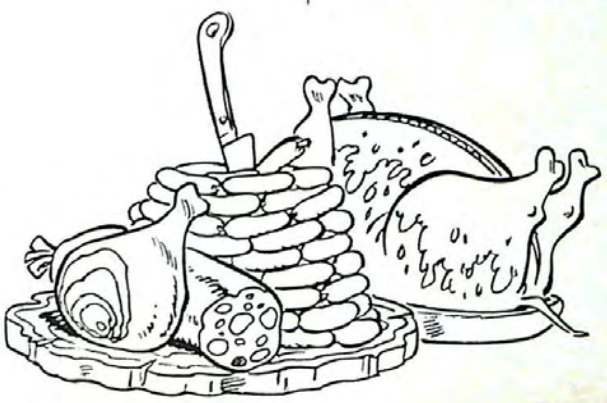
CHAMPIGNON DE PARIS
Ragoût aux lauriers de César 102
Sanglier d'or 36

CHANTERELLE
Crème de champignons des bois 20

CHÂTAIGNE
Sanglier d'or 36

CHOCOLAT NOIR
Menhir chocolaté 42
Ragoût aux lauriers de César 102

CHOU VERT
Potée du Pays arverne 35



CIBOULETTE
Sauce tartare 109

CITRON
Agneau en guise de dromadaire 116
Brioche au thé des Bretons 77
Brochettes olympiques 92
Dolmas de Plexiglas 93
La salade de Nicae 12
Marmelade à l'orange amère de Jolitorax . 76
Saumon picte 72

CITRON VERT
Agneau en guise de dromadaire 116

CLOU DE GIROFLE
Estouffade de Tolosa 32
Potée du Pays arverne 35

COCHON DE LAIT
Cochon de lait du banquet 29

CŒUR D'ARTICHAUT
Soupe végétarienne de Gélatine 18

COGNAC
Lotte d'Ordralfabétix 22

COMTÉ
La fondue du palais de Diplodocus 68

CONCENTRÉ DE TOMATES
Bouillabaisse de Massilia 26
La zarzuela de Soupalognon y Crouton . . 75
Pinsae de Néapolis revisitée 101
Soufflé du légionnaire 88

CORIANDRE
Brochettes olympiques 92
Dolmas de Plexiglas 93
Poulet tikka 118
Shakshuka de l'Odyssée 113

CORNICHON
Sauce tartare 109

COUENNE DE PORC
Estouffade de Tolosa 32
Potée du Pays arverne 35

COULIS DE TOMATES
Bouillabaisse de Massilia 26
Lotte d'Ordralfabétix 22
Poulet tikka 118

CRANBERRIE
Cranachan de Loch Andloll 67

COURGETTE
Curry végétarien 119
Ration du légionnaire 91

CREVETTE
Soufflé du légionnaire 88

CROÛTON DE PAIN À L'AIL
Bouillabaisse de Massilia 26

CUISSE DE CANARD CONFITE
Estouffade de Tolosa 32

CUMIN
Agneau en guise de dromadaire 116
Agneau façon Rieur Sanglier 62
Brochettes olympiques 92
Jambon braisé de Lutèce 15
Potage de la discorde 54
Sanglier d'or 36
Shakshuka de l'Odyssée 113

CURCUMA
Agneau en guise de dromadaire 116
Curry végétarien 119

D

DINDE
Glouglou en goguette 123

DORADE
Bouillabaisse de Massilia 26

E

ÉCHALOTE
Bouillon de légumes maison 49
Bouillon de volaille maison 50
Crème de champignons des bois 20
Fumet de poisson 82
Lotte d'Ordralfabétix 22
Sanglier d'or 36

ÉCREVISSE
La zarzuela de Soupalognon y Crouton . . 75

EMMENTAL SUISSE
La fondue du palais de Diplodocus 68

ENDIVE
Waterzoï ménapien 58

ESTRAGON
Sauce tartare 109

ÉTOILE DE BADIANE
Agneau en guise de dromadaire 116

F

FENOUIL
Bouillabaisse de Massilia 26

FEUILLE DE VIGNE
Dolmas de Plexiglas 93

FÉVETTE
La salade de Nicae 12

FIGUE
Le gâteau d'Amonbofis 125

FLOCONS D'AVOINE
Cranachan de Loch Andloll 67

FRAISE
Pommes rôties d'Abraracourcix notre chef ! . 46

FRAMBOISE
Cranachan de Loch Andloll 67

FROMAGE FRAIS
Soupe végétarienne de Gélatine 18

FUMET DE POISSON
La zarzuela de Soupalognon y Crouton . . 75

G

GARAM MASSALA
Agneau en guise de dromadaire 116

GHEE
Agneau en guise de dromadaire 116
Curry végétarien 119
Poulet tikka 118
Shakshuka de l'Odyssée 113

GIGOT D'AGNEAU
Estouffade de Tolosa 32

GIGOT DE SANGLIER
Sanglier d'or 36

GINGEMBRE
Agneau façon Rieur Sanglier 62
Cochon de lait du banquet 29
Irréductible jus de betterave 112
Jambon braisé de Lutèce 15
Ragoût aux lauriers de César 102
Sanglier d'or 36

GIROLLE
Lotte d'Ordralfabétix 22

GLACE AU YAOURT
Délices de Fécarabos 97

GLUCOSE EN PÂTE
Bêtises de Camaracum revisitées 44

GRAINES DE COURGE
Crème de champignons des bois 20

GRAISSE DE BŒUF
Moules-frites de Manneken 57

GRUYÈRE SUISSE
La fondue du palais de Diplodocus 68

H

HARICOTS TARBAIS
Estouffade de Tolosa 32

HUILE DE NOISETTE
Soupe végétarienne de Gélatine 18

HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
Bouillon de volaille maison 50

HUILE DE SÉSAME
Crème de champignons des bois 20

HUÎTRE
Huîtres gratinées à la burdigalienne 25

J

JAMBONNEAU
Jambon braisé de Lutèce 15

K

KIRSCH
Kouglof des Goths 80

L

LAIT DE COCO
Agneau en guise de dromadaire 116
Curry végétarien 119
Poulet tikka 118

LAPIN
Lapin à la normande 64

LARD FUMÉ
Ragoût aux lauriers de César 102

LARDONS FUMÉS
Lapin à la normande 64
Potage de la discorde 54

LAURIER
Ragoût aux lauriers de César 102
Waterzoï ménapien 58

LAVANDE
Délices de Fécarabos 97

LENTILLES VERTES
Potage de la discorde 54

LOTTE
Bouillabaisse de Massilia 26
La zarzuela de Soupalognon y Crouton . . 75
Lotte d'Ordralfabétix 22

M

MAYONNAISE
Rouille express 108
Sauce tartare 109

MÉLANGE DE FRUITS CONFITS
Le gâteau d'Amonbofis 125

MENTHE
Agneau en guise de dromadaire 116
Agneau façon Rieur Sanglier 62
Brochettes olympiques 92

MESCLUN
La salade de Nicae 12

MIEL
Cochon de lait du banquet 29
Cranachan de Loch Andloll 67
Délices de Fécarabos 97
Jambon braisé de Lutèce 15
Kouglof des Goths 80

MINI-POIREAUX
Waterzoï ménapien 58

MOULE
La zarzuela de Soupalognon y Crouton . . 75
Moules-frites de Manneken 57

MOUTARDE
Jambon braisé de Lutèce 15
Mayonnaise maison 83

MOZZARELLA
Pinsae de Néapolis revisitée 101

MUSCADE
Quenelles de Lugdunum 17

N

NAVET
Waterzoï ménapien 58

NOISETTE
Cranachan de Loch Andloll 67

NOIX DE CAJOU
Agneau en guise de dromadaire 116

NOIX DE SAINT-JACQUES
Soufflé du légionnaire 88

NOIX MUSCADE
La fondue du palais de Diplodocus 68
Ragoût aux lauriers de César 102
Saumon picte 72

O

ŒUF
Beignets explosifs de Caféolix 41
Brioche au thé des Bretons 77
Brochettes olympiques 92
Kouglof des Goths 80
La salade de Nicae 12
Le gâteau d'Amonbofis 125
Mayonnaise maison 83
Quenelles de Lugdunum 17
Shakshuka de l'Odyssée 113
Soufflé du légionnaire 88
Waterzoï ménapien 58

OIGNON
Bouillabaisse de Massilia 26
Bouillon de légumes maison 49
Brochettes olympiques 92
Curry végétarien 119
Estouffade de Tolosa 32
Fumet de poisson 82
Glouglou en goguette 123
Jambon braisé de Lutèce 15
La zarzuela de Soupalognon y Crouton . . 75
Lapin à la normande 64
Moules-frites de Manneken 57
Potage de la discorde 54
Potée du Pays arverne 35
Poulet tikka 118
Ragoût aux lauriers de César 102
Ration du légionnaire 91
Sanglier d'or 36
Sauce tartare 109
Shakshuka de l'Odyssée 113
Soupe végétarienne de Gélatine 18

OKRAS
Shakshuka de l'Odyssée 113

OLIVES DE KALAMATA
Délices de Fécarabos 97

ORANGE
Le gâteau d'Amonbofis 125
Marmelade à l'orange amère de Jolitorax . 76

OS DE PORC
Estouffade de Tolosa 32

OSSAU-IRATY
Huîtres gratinées à la burdigalienne 25

OUZO
Brochettes olympiques 92

P

PAIN DE CAMPAGNE
Glouglou en goguette 123
La fondue du palais de Diplodocus 68

PANAIS
Jambon braisé de Lutèce 15

PAPRIKA
La zarzuela de Soupalognon y Crouton . . 75
Rouille express 108

PARMESAN
Quenelles de Lugdunum 17

PÂTE DE CURRY
Curry végétarien 119
Poulet tikka 118

PÂTE FEUILLETÉE
Soufflé du légionnaire 88

PASTIS
Bouillabaisse de Massilia 26

PÊCHE
Le gâteau d'Amonbofis 125

PERSIL
Crème de champignons des bois 20
Glouglou en goguette 123
Jambon braisé de Lutèce 15
La zarzuela de Soupalognon y Crouton . . 75
Lotte d'Ordralfabétix 22
Sauce tartare 109
Soupe végétarienne de Gélatine 18

PETIT OIGNON
Lapin à la normande 64

PETIT SALÉ
Potée du Pays arverne 35

PIGNONS DE PIN
Dolmas de Plexiglas 93

PIMENT D'ESPELETTE
Bouillabaisse de Massilia 26
Rouille express 108

PIMENT DE CAYENNE
Agneau façon Rieur Sanglier 62

PIMENT ROUGE
Poulet tikka 118

PISTACHE
Cranachan de Loch Andloll 67

PISTILS DE SAFRAN
Bouillabaisse de Massilia 26
La zarzuela de Soupalognon y Crouton . . 75

PLEUROTE
Lotte d'Ordralfabétix 22

POIREAU
Bouillon de légumes maison 49
Fumet de poisson 82

POIS CHICHE
Curry végétarien 119

POITRINE FUMÉE
Veau de Sena Julia et pastae 98

POIVRON
La salade de Nicae 12
La zarzuela de Soupalognon y Crouton . . 75
Poulet tikka 118
Shakshuka de l'Odyssée 113

POMME
Bouillabaisse de Massilia 26
Irréductible jus de betterave 112
Pommes rôties d'Abraracourcix notre chef !. 46

POMME DE TERRE
Agneau façon Rieur Sanglier 62
Crème de champignons des bois 20
Lapin à la normande 64
Moules-frites de Manneken 57
Potage de la discorde 54
Potée du Pays arverne 35
Saumon picte 72
Soupe végétarienne de Gélatine 18
Waterzoï ménapien 58

PORC
Potée du Pays arverne 35
Ragoût aux lauriers de César 102

POUDRE DORÉE ALIMENTAIRE
Menhir chocolaté 42

POULET
Poulet tikka 118
Waterzoï ménapien 58

PROSCIUTTO
Pinsae de Néapolis revisitée 101

R

RAISIN SEC
Kouglof des Goths 80
Ration du légionnaire 91

RAS-EL-HANOUT
Ration du légionnaire 91

RIZ
Dolmas de Plexiglas 93

ROMARIN
Bouillon de volaille maison 50
Cochon de lait du banquet 29
Veau de Sena Julia et pastae 98

ROUGET
Bouillabaisse de Massilia 26
La zarzuela de Soupalognon y Crouton . . 75

ROUILLE
Bouillabaisse de Massilia 26

RUTABAGAS
Saumon picte 72

S

SAUCISSE DE MORTEAU
Potée du Pays arverne 35

SAUCISSE DE TOULOUSE
Estouffade de Tolosa 32

SAUGE
Quenelles de Lugdunum 17

SAUMON
Saumon picte 72

T

THÉ
Brioche au thé des Bretons 77

THÉ MATCHA
Le gâteau d'Amonbofis 125

THYM
Cochon de lait du banquet 29
Waterzoï ménapien 58

TOMATE
La salade de Nicae 12
Pinsae de Néapolis revisitée 101

TOMATE CERISE
Veau de Sena Julia et pastae 98

TOMATES CONCASSÉES
Quenelles de Lugdunum 17
La zarzuela de Soupalognon y Crouton . . 75
Veau de Sena Julia et pastae 98
Shakshuka de l'Odyssée 113

V

VACHERIN FRIBOURGEOIS
La fondue du palais de Diplodocus 68

VANILLE
Cranachan de Loch Andloll 67
Le gâteau d'Amonbofis 125

VEAU
Veau de Sena Julia et pastae 98
Ragoût aux lauriers de César 102

VERGEOISE
Kouglof des Goths 80
Le gâteau d'Amonbofis 125
Pommes rôties d'Abraracourcix notre chef !. 46

VERVEINE
Beignets explosifs de Caféolix 41

VINAIGRE DE CIDRE
Agneau façon Rieur Sanglier 62

VINAIGRE DE VIN
La salade de Nicae 12

VIN BLANC
Bouillabaisse de Massilia 26
Bouillon de légumes maison 49
Fumet de poisson 82
Huîtres gratinées à la burdigalienne 25
La fondue du palais de Diplodocus 68
Lapin à la normande 64
Lotte d'Ordralfabétix 22
Soufflé du légionnaire 88

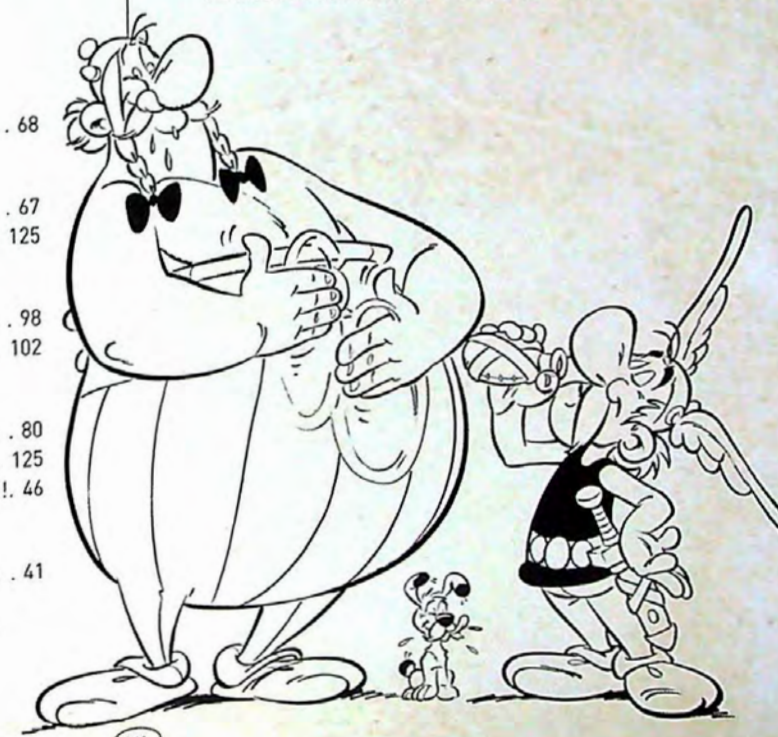
VIN ROUGE
Ragoût aux lauriers de César 102

W

WHISKY
Cranachan de Loch Andloll 67

Y

YAOURT À LA GRECQUE
Agneau en guise de dromadaire 116
Cranachan de Loch Andloll 67
Délices de Fécarabos 97



Je tiens à remercier toutes les personnes qui m'ont aidé à faire de ce projet un ouvrage si fabuleux !

Merci à ma Béren de toujours me soutenir, de toujours m'aiguiller dans la bonne direction et d'avoir si magnifiquement dirigé cet ouvrage. Merci pour ta passion et ta présence à mes côtés.

Un grand merci à mes parents qui m'ont appris très tôt la cuisine et la passion du bien manger et du manger bon. Merci à ma mère pour ces recettes qui resteront toujours dans mon cœur, à mon père pour son amour de la cuisine méditerranéenne. Merci à ma petite sœur pour son soutien et ses conseils, indispensables pour moi.

Merci aussi à Soizic et à Nicolas : une nouvelle fois, vous avez su travailler mes recettes et leur donner vie magnifiquement. Merci de nous transporter dans l'Antiquité et de nous permettre de voyager aux côtés d'Astérix et de ses compagnons. Merci pour votre passion et pour votre ingéniosité, merci pour ces belles photos.

Merci à mon cousin Didier qui, du fin fond de sa campagne creusoise, nous a permis d'apporter un vernis assez particulier à cet ouvrage en lui donnant une petite touche de... sanglier !

Merci à Anne, Antoine et Catherine d'Hachette Heroes pour avoir cru en moi il y a maintenant quelques années, pour leur patience et leurs conseils. Merci de toujours me permettre de créer et d'écrire en pleine confiance. Merci à toutes les équipes d'Hachette qui portent cet ouvrage et qui ont permis qu'il se retrouve entre vos mains.

Enfin, merci aux éditions Albert René et merci à René Goscinny et à Albert Uderzo d'avoir créé des héros qui nous accompagnent depuis plus de 50 ans.

Thibaud Villanova

Merci à toute l'équipe (Anne, Thibaud, Bérengère et Nicolas) pour ce nouvel opus ! Ravie d'avoir participé à cette aventure gauloise et gourmande. Merci Thibaud pour tes belles recettes de viande et tes challenges culinaires ; le cochon et le sanglier n'ont désormais plus de secret pour moi !!

Soizic Chomel de Varagnes

Par Toutatis que c'était bon ! Fan absolu depuis mon enfance, comment ne pas être aux anges quand ce projet m'a été proposé !

Alors merci à Hachette, et surtout à Anne !
Merci à Thibaud, tu es mon druide...
Merci à Soizic, ma Bonemine...

Quel beau voyage que ce tour de Gaule et d'ailleurs !

Nicolas Lobbestaël

© 2018, Hachette Livre (Hachette Pratique).
58, rue Jean Bleuzen – 92178 Vanves Cedex

ASTERIX®-OBELIX®-IDEFIX® / © 2018 LES ÉDITIONS ALBERT RENÉ

Les Aventures d'Astérix sont des créations de René Goscinny et Albert Uderzo.

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction, totale ou partielle, pour quelque usage, par quelque moyen que ce soit, réservés pour tous pays.

Pour l'éditeur, le principe est d'utiliser des papiers composés de fibres naturelles, renouvelables, recyclables et fabriqués à partir de bois issus de forêts qui adoptent un système d'aménagement durable. En outre, l'éditeur attend de ses fournisseurs de papier qu'ils s'inscrivent dans une démarche de certification environnementale reconnue.

Direction : Catherine Saunier-Talec
Directeur de projet : Antoine Béon
Responsable de projet : Anne Vallet
Direction artistique et maquette : Bérengère Demoncy
Révision : Fabienne Vaslet
Fabrication : Amélie Latsch

Illustrations pages 126 à 133 : Epine, Vector Tradition, Nikiparonak, geraria, mamita, Squirrel_illustration pour Shutterstock

Dépôt légal : octobre 2018
10230660
ISBN : 3663787651680
Imprimé en Espagne par Gráficas Estella

www.hachette-heroes.com
facebook.com/hachetteheroes

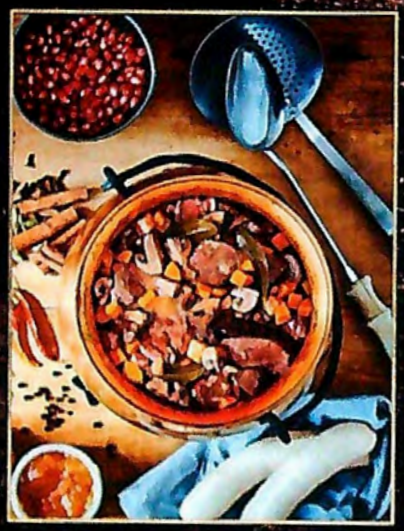
PAPIER À BASE DE FIBRES CERTIFIÉES

hachette livre s'engage pour l'environnement en réduisant l'empreinte carbone de ses livres. Celle de cet exemplaire est de : 1,587 kg éq. CO_2
Rendez-vous sur www.hachette-durable.fr

Suivez les périples gastronomiques d'Astérix à travers le monde antique !

Du célèbre village des irréductibles Gaulois jusqu'à Rome, en passant par l'Hispanie, la Bretagne, l'Helvétie, la Grèce ou encore la Belgique :

Quenelles de Lugdunum, Ragoût aux lauriers de César, Agneau façon Rieur Sanglier, Saumon picte, Brioche au thé des Bretons, Glouglou en goguette, Shakshuka de l'Odyssée...



Ragoût aux lauriers de César

Délices de Fécarabos

Le gâteau d'Amonbofis

10230660
ISBN : 3663787651680

hachette
HEROES

24,95 €